街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life

We are Planet Sailors. since 1986

シティライフ北摂WEST版

2019 APRIL vol.194 4

北摂WEST
吹田・豊中
箕面・池田

3月25日発行　無料
シティライフは再生紙を使用し、植物性インキで印刷しています。

発行　株式会社シティライフNEW　www.citylife-new.com　E-mail info@citylife-new.com　■〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23　TEL06-6338-0640　FAX06-6368-3505

ロハスフェスタ 万博にいこう

I'll go to LOHAS Festa.

P.24~25に掲載

And more...

巻頭特集
心地よい春を迎えるために
取り入れたいコト
2~3 暮らしを整える
4~6 春はキレイを楽しもう

17~20 EXPOCITY press vol.33

特集① 8 プロから学ぶ生活向上セミナー
健康 9 カラダの調子を整える
特集② 12~13 お仕事情報特別編&福祉のお仕事の魅力発見フェアCHARM
特集③ 14 せんちゅうフェスタ
特集④ 26 遊んで、くつろぐ。能勢・豊能の休日
グルメ 27~29 春の女子会・パーティープラン 北摂のおすすめグルメ
特集⑤ 31 健康寿命をのばそう
ニュース 32~35 City Life NEWS 廃棄物が生み出す新たな価値「アップサイクル」

第6回
カレーEXPO IN 万博公園
P.21に掲載

心地よい春を迎えるために取り入れたいコト

春は、これまでの暮らしを見直したり、新しいことをスタートするのに良いタイミングです。
今回の特集では、この春取り入れたい様々な「コト」を紹介します。

P2-3 WELCOME TO SPRING!
暮らしを整える

P4-6 WELCOME TO SPRING!
春はキレイを楽しもう

WELCOME TO SPRING!

暮らしを整える

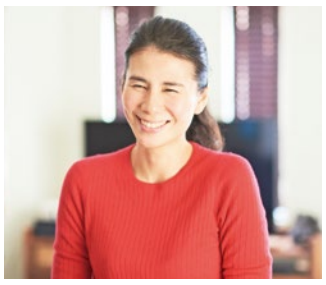
春は、部屋の模様替えにぴったりな季節。そこで、理想の暮らし方を提案するライフオーガナイザー・辻川さんにちょっとした工夫やポイントで、スッキリ、おしゃれに変身させるテクニックを伺った。

「模様替えの前にまずは、生活動線に沿ってモノの住所（収納場所）を決めることが大切です。それぞれの住所が決まれば、自然と部屋は整います。整ってからスタイリングをすることで、その状態を継続しやすくなります」。生活動線とは、玄関からリビング、リビングからキッチンなど行き来する動きのこと。「例えば、リビングのソファーに子どもが脱いだ服や荷物が散らかるなら、ソファーの置く場所に問題があります」。このように理由や原因を考え、解決策を出していくのが辻川流だ。それぞれの住所が決まったら、模様替えのポイントをおさえておこう。

左／配置のポイントは入り口から遠い場所に、机やソファーなどの大きなモノを置くと動線がつくりやすい。「絵や観葉植物などを置くのも良いでしょう。視線が奥に集中するので、部屋全体が広く見えますよ」。
右／散らばりがちな細かなモノは大きなボックスにまとめて。「小さな箱をたくさん並べるより、見栄えも良くてサッと片付けられるので便利ですよ。この時期は毛布やブランケット類を収納しています」。

ライフオーガナイザー
辻川 舞さん

暮らしを最適化するために考え方をベースに、なりたい自分、したい暮らしができるよう、無理なく片付くスタイリングを提案する。整理収納、オーガナイズセミナーなど多方面で活躍中。



POINT 1

手入れしらずのグリーンを選ぼう

グリーンは気軽に部屋の雰囲気を変えられる便利なアイテム。「中でもヒヤシンスやチューリップなど、球根の水耕栽培は育てやすく初心者にもおすすめです。お気に入りの空き瓶に水を張って球根を入れるだけでおしゃれに見えますよ」。また、ユーカリやプロテリアなども辻川さんのお気に入り。「生花として楽しんだ後は、ドライフラワーにします。枯れたあとは水を抜いてしばらく放っておくだけで、ドライフラワーになります。簡単にできるし、違った表情が楽しめます」。

上／グルーピングして一つのトレーに並べると、まとまりが出る。
左／生花を飾るなら温度変化が少ないトイレがおすすめ。
右／「枯れた観葉植物をハンガーラックとして再利用しています」。

POINT 2

鏡で奥行きや光を取り込む

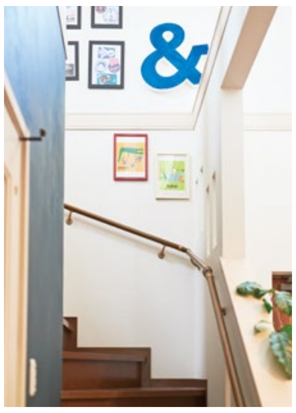
限られたスペースを有効的に使うためには、視覚的な効果を利用したい。「鏡を置くことで空間に奥行が出たり、光を反射するので部屋全体の印象が変わりますよ」。インテリアとしても取り入れやすいアイテムだが、置く場所には気をつけたい。「我が家ではドアに対して横向きの場所や、部屋の奥に置いています。どちらも部屋の様子が映って広く見えます。また、窓際に置くと光を反射するなど、置く場所で効果が変わってきます」。部屋の特徴を見極めながら取り入れよう。

ドア横には大小様々な鏡を飾り、ギャラリーのように演出。「大きい鏡を置くのが難しい場所に使えるテクニックです」。

POINT 3

法則を取り入れたハイセンスなインテリアへ

最後に教えてもらったのは、スタイリングのポイント。ちょっとしたテクニックで、センスの良い部屋は誰にでも作れるそうだ。「棚の上など空いたスペースに飾りたくなりますが、ポイントを決めて1箇所に配置すること。意図して置かれたワンランク上のスタイリングになります」と辻川さん。もう1つ欠かせないのが“3の法則”。アイテムを“3つ”並べることで、グッとハイセンスに。さらに高低差を意識した三角形をつくれば、立体的になり遊び心のあるディスプレイが完成する。



上／クッションを3つ並べて、差し色をプラス。
左／目線が上がる位置には額を配置し、視覚効果で高く見せる。「色味のあるモノを配置することでより効果的になりますよ」。
下／カウンターの一角にまとめられた植物や写真立て。「ドライフラワーは三角形を意識して、高さのあるものをチョイスしました」。

02 飾らない無骨な家具やヴィンテージ雑貨の宝庫

家具、ヴィンテージ雑貨などを取り扱う箕面船場のインテリアショップ。アイアンをはじめ、無骨なパーツや素材を使った家具は、日本製の素材にこだわり、自社工場の職人が一つひとつ手作業で仕上げていく。家具や雑貨のほかには、ビスやコンセントカバーなどパーツも充実し、DIY好きにはたまらない。また、インダストリアルな家具や雑貨など、アメリカで買い付けてきたヴィンテージアイテムも展開し、アメリカンだけどハード過ぎず、温かみを感じるオリジナルの世界観を提案。2Fにはカフェスペースもあり、実際に家具を体感することができる。

キッチンシェルフ（W1800 D500 H860）
※価格は要問合せ　黒皮アイアンのフレームに、節やワレ、削り跡など風合いある無垢板を使用した引き出し付きシェルフ。

GRID SOFA ウォルナット×ファブリック（3P）
280,000円（税別）～　定番のオリジナルフレームのソファは大人が3人座ってもゆったりくつろげる広さ。クッションはオリジナルのパイル生地を使いアメリカンなムードをさらにアピール。
※フレームと生地の種類は他多数あり

01 お気に入りのうつわで、ほっとする癒しの時を

千里の住宅街にひっそりと佇むこちらは、子育てや仕事、家事で忙しい女性たちに、好きなうつわでほっこりとお茶の時間を楽しんでほしい、との思いで開いたお店。すべて女性オーナーが実際に会いに行って惚れ込んだ作家さんの作品ばかり。「心やさしくおだやかな方が作陶したうつわは、使っていると心がやすらぎます」とオーナー。作家モノだが、価格は500円～6,000円までが中心という気軽さもうれしい。益子や信楽、常滑など素朴でシンプルシックなものが多いので、違う作家さんのうつわ同士でも合わせやすい。他にも豆皿や料理に合わせたい皿もあるので、散歩がてらにふらりと出かけてみよう。

（上）京都で作陶している人気作家・木下和美さんの作品。カップ内は銀彩が施されている。今後も木下さんの作品は定期的に入荷するそう。（下）信楽の村上直子さんのミルクティーカップ（3,000円・税別／皿、スプーンは別途）。サラダやヨーグルトのうつわとしても使える。

デザインと色合いがかわいい櫻井薫さんのケーキ皿（各2,300円・税別）。

色も柄もどこか控えめなうつわが多いMallow。それだけに合わせやすく、さりげなさに心癒されるのだろう。「ミルクピッチャーも使わない時は、小さい花を生けてテーブルの上にちょこんと置けばそれだけで絵になります」。

03 カフェやいちご園もある 植物のファーム

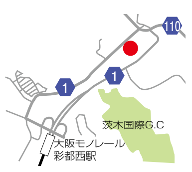
大阪モノレール「彩都西」駅から車で5分のところにあるthe Farm UNIVERSALは、広い敷地内に「かんようしょくぶつのもり」や「おはなのもり」、「おにわのみどり」など様々なエリアがあり、植物の数も関西一のラインナップを誇る。お部屋の中に緑を取り入れたいと考えている方はまず、「くらしのもり」へ。ここでは人気のハンギングに使う、マクラメ（1,200円・税別）や軽い素材の鉢が豊富に並ぶ。好きな観葉植物を選んで自分なりの組み合わせを考えるのも楽しい。また人気の多肉植物も寄せ植えされたものが並んでいるので、気軽にお部屋に飾ることができる。もっとこだわりたい、という方は最近人気の壁に吊る"コウモリラン"というシダ植物がおすすめ。お買い物の合間には薪釜で焼いたピザなどが楽しめるファーマーズキッチンでひと息つくのもおすすめ。

寄せ植えの多肉植物（小）1,200円、（大）1,800円（共に税別）はカラー砂利で色を変えるなどアレンジもできる。

個性的な形がインパクト大のコウモリランは「かんようしょくぶつのもり」にある。人気品種コウモリランリドレー10,000円（税別）

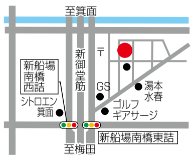
ひとつ置けば、部屋の中が明るくなる大きめの観葉植物も多彩に。エバーフレッシュ2万円（税別）。麻の布やオシャレな鉢（別売）でコーディネイトを。

03
the Farm UNIVERSAL〈ザ ファーム ユニバーサル〉



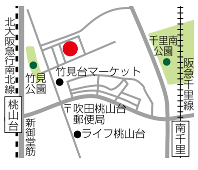
茨木市佐保193-2
営／10時～18時　Pあり
定休日なし（年末年始休業あり）
072-649-5339
http://the-farm.jp/

02
SQUARE FURNITURE & COFFEE STAND
〈スクエアファニチャー&コーヒースタンド〉



箕面市船場東1-8-58
営／11時～18時　木曜ほか不定休
カフェL.O16時半（土日祝～17時）
072-737-9234
https://square-factory.com

01
うつわと暮らしの雑貨屋
Mallow〈マロウ〉



吹田市竹見台2-6-6
実店舗営業／木金土11時～17時
06-6833-0283
オンラインSHOPもあり
http://mallow-utsuwa.com/
インスタは「mallow712」で検索

P4-6 WELCOME TO SPRING!

美 Change

春はキレイを楽しもう

あたたかな日差しに気持ちが浮き立ち、おでかけが楽しくなる季節。イベントも多く人と会う機会も増えます。そんな時こそお肌やボディのケアをしっかりしておきたいもの。春らしい軽やかな素材や色でファッションを楽しんだり、新色コスメで春メイクにシフトチェンジしたりと、春に似合う"キレイ"を楽しみましょう!

北摂で見かけた 美活さんにインタビュー

美活さんに聞いた"5"つのコト

1. 美活に目覚めたきっかけは?
2. 美しさを保つために気を付けていることは?
3. 美容情報の収集はどこで?
4. 一月にかける美容代はいくら?
5. 憧れている女性はいますか?

＼ プルメリア推薦 ／

アキさん [40代]

上品で可憐な雰囲気のアキさん。お肌のみずみずしさが一目でわかる素肌美人。2児の母で家事と仕事をしっかり両立。話しているとこちらが癒され、内面の美しさがキレイの秘訣と確信!

Answer

1. 20代の頃、急に吹き出物がひどくなったため。(40歳になった頃、夫から急に老け込んだねと言われて…。)
2. 朝晩の美顔スチーマー、ホットヨガでデトックス、何事も我慢しすぎない。
3. 美容のプロの方、友達、アプリ。教えてもらったことはとりあえず何でも試すようにしています。
4. 1〜2万円
5. リン・チーリンさん

＼ ファニービー推薦 ／

真紀さん [40代]

高校生と中学生の娘さんがいるようには見えない真紀さん。スタイルも抜群で若々しさが溢れている。春は紫外線対策を万全に行い、美白を心がけたいそう。

Answer

1. 子育てが落ち着き自分に手をかけられるようになって、乾燥やダメージを何とかしたいとエステを探し始めました。
2. 毎日のストレッチ、お手入れ。エステでは大きなシミが2つ取れました。
3. エステサロンのスタッフさん。自分でも本、ネットで研究して試して自分に合うものを探しています。
4. 3〜4万
5. 北川景子さん

まきさん [40代]

摂津市の美容室オーナーのまきさんは、明るい笑顔が印象的でとても40代とは思えない見た目。美しさの秘訣は「日々楽しむこと!」と仕事にも全力で取り組む、2児の母でもある。

Answer

1. 職業柄、人をキレイにするお仕事なので、また見られる仕事なので常に気をつけています。
2. 髪は年齢が出やすいところ、ツヤが大事なのでトリートメントなどには気を使っています。またお肌には炭酸ミストを毎日かかさずしています。
3. 「〇〇が流行っているよ」とかの口コミやネットなどでの情報などアンテナ張っています。
4. 月2万くらい。。。(美容ドリンクやヘアケアなど)、エステもご褒美でたまには行きたいです!
5. モデルの仁香さん。

＼ サロンドアンマン推薦 ／

美輝子さん [50代]

サロンドアンマンに9年通っている美輝子さん。芸能人ですか!?と思うほど綺麗で透き通った肌、たるみもしわもないお顔。この春はピラティスに挑戦してみたいそう。

Answer

1. 30代からいろんなサロンを渡り歩き、自分に合うサロンを探しました。40代半ばでトラブルが増えて、さらに美活を本格的に始めました。
2. 食事。特に50歳になってたんぱく質は重視しています。そしてストレスを溜めないこと。
3. ヘアサロンやエステサロンなど信頼できるプロの方から教えてもらいます。
4. エステ2万と美容室、コスメ他
5. 真矢みきさん、樋口可南子さん

編集部より

美活さんのみなさん、笑顔が素敵!そのいきいきとした輝きは、キレイになるために普段から心がけていることや、しっかり自分と向き合い、理想な自分の姿をきちんと描けているからなのだと思いました。また、美容の情報収集がエステサロンなど、美のプロから教えてもらっていることもポイント!アドバイスがもらえるのもサロンに通うメリットの一つのようです。美活さんの意識の高さに刺激を受け、みなさんもぜひ自分らしい美活をはじめてみませんか?

コレで第一印象UP!

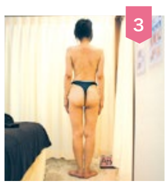
春美活にとっておきのプランはコレ!

特別メニューを作ってもらいました!
※いずれも新規の方のみ。要予約。
4月号読者限定

春美活今月号限定おすすめプラン

極温ゲルマデトックスダイエット(90分 通常12,960円) ＋ **痩身モンスター**(70分 通常35,000円) **7,980円**(4月末まで・要予約・初回限定)

40分間ファットレスマットに入り、発汗とゲルマニウムの働きで新陳代謝を上げながら、**手技で老廃物を流す**。そして痩身モンスターで上半身か下半身を選び、**気になる部位の脂肪を徹底的にやっつける!**



1.ゲルマの効果はなんとフルマラソン完走に匹敵する1800カロリー消費!

2.痩身モンスターは骨周りの細かい脂肪から深部の分厚い脂肪まで広範囲に溶かすことが可能。吸引と同時にEMS(筋肉運動を促す)でアプローチできるすごいマシン!

3.施術2ヵ月半で-13.5kgに成功したゲストのN.Rさん。施術前はHPでチェックして。

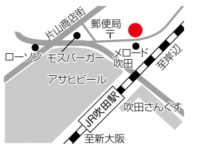
部分痩せも全身痩せもお任せ 創業37年ダイエット専門サロン

人気メニュー2つが1度に受けられる春美活プラン。まずはゲルマで身体を芯から温め大量発汗。首筋、ヘッド、デコルテ、背中、二の腕を入念にトリートメントをして脂肪と老廃物をじゃんじゃん流す!そしてプロによるストレッチで骨盤を正しい位置に戻し、筋肉を調整をするので、肩こり・腰痛なども改善。さらに痩身モンスターで気になる部位を集中攻撃!ダイエットコンテスト準優勝を受賞している確かな技術を持つファニービーでダイエットを成功させよう。

医療機関提携サロン ファニービー

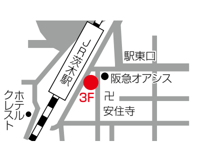
http://www.funny-bee.jp/
ゲストの喜びの声はHPに掲載!

■吹田店
☎06-6386-0013
吹田市片山町1-6-23
グランロゼビル2F
JR吹田駅東出口から徒歩1分
営/月曜〜金曜11時〜20時
土曜・祝日10時〜18時
日曜定休 Pあり



■高槻店 ☎072-672-5520

■茨木本店
☎072-645-1107
茨木市西中条町1-1
ハタセVIビル3F
JR茨木駅から徒歩1分
営/月曜〜金曜11時〜20時
土曜・祝日10時〜18時
日曜定休 Pあり



春美活今月号限定おすすめプラン

エンダモフェイス ※ヒト幹細胞パック付60分 通常18,360円 → **体験4,536円**(4月末まで)

はやくも話題!**陶器の様な滑らか素肌になる新メニュー**。小顔で脱二重あご!**ヒアルロン酸・コラーゲン・エラスチンの生成を促進**してくれる。【コース内容】クレンジング(デコルテ)→クレイパック→エンダモ→ヒト幹細胞パック→整肌

2.注目の新メニュー「エンダモフェイス」効果の即効性&キープ力に感激!ついに予約開始。

3.最新エンダモロジー:【アライアンス】全店導入!もむ・ほぐすをお客様の脂肪の状態に合わせ徹底的に刺激。美肌効果も◎!

創業41年の熟練技が2,160円 第一印象激変、若返り美肌に

季節の変わり目にしっかりケアすることが美肌への一番の近道。創業41年の老舗サロン「エスコス」は25万人が納得、結果重視の高技術店なのでおすすめ。乾燥肌・しみ・しわ・たるみのすべての悩みを徹底改善!基本の洗顔および3種のディープクレンジングで毛穴奥の古い角質を除去。プロの極上手技で頬も引き締まり、仕上がりはハリのある潤い美肌に。

特典 「シティライフを見た」で

- 新メニュー!お悩み別フェイシャルケア 45分**2,160円**/体験2回**3,888円**
- たっぷりリンパマッサージ付お悩み別フェイシャルケアPLUS 80分**3,780円**/体験2回**6,480円**
- 最新機器導入!エンダモロジーボディ【アライアンス】 30分**5,400円**/体験3回**9,720円**
- 上半身or下半身集中ダイエット ……… 90分**4,104円**

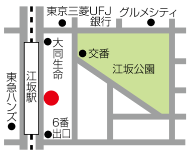
※新規様限定 ※特典の併用不可(2019年4月30日まで)

素肌のクリニック ESCOS〈エスコス〉

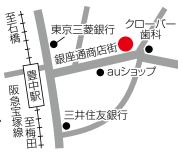
10時半〜21時(店舗・曜日により異なる)
完全予約制 http://www.escos.co.jp 定休日:火曜

江坂店 ☎06-6369-1880
御堂筋線江坂駅
⑥出口スグ 第2梓ビル6F

梅田本店 ☎06-6316-1500
HEPナビオ前のビル
大阪市北区小松原町3-3 OSビル14F



豊中店
☎06-6858-5511
阪急豊中駅南出口
徒歩1分 チェリオビル4F
他、心斎橋店・なんば店・
高槻店・塚口店・西宮北口店・
奈良橿原店・学園前店



たるみ・しわ・ほうれい線にもう悩まない 「造顔マッサージ®」正規継承サロン

たるみやしわ、ほうれい線の改善、美肌、小顔と美活の目的は人それぞれだけど、そのすべてを叶えるとメディアでも高評価なのが「造顔マッサージ®」。世界的に著名な田中宥久子先生が開発したオールハンドのお手入れで、たるみ・むくみの原因となる血流、リンパの滞りを改善へ。ストレスや首・肩のコリ、噛みグセなどで硬くなった顔の筋肉に"ぐぐっ""ぎゅっー""じわっー"と圧をかけ、老廃物や脂肪を押し流すから、1回でもフェイスラインが引きしまり、老け要因がスッキリ、肌はツヤツヤに！アンチエイジングに定評のある「造顔」で、春を満喫して。

春美活今月号限定おすすめプラン

造顔マッサージ®(60分) 通常 9,720円 → シティライフ限定価格 60分 4,860円 (4月末まで)

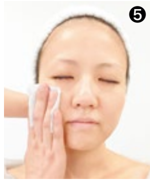
キャリア豊かなエステティシャンが、**独自の手技**によりたるみ・むくみ・しわ・ほうれい線を改善へ。座ってケアするため、血流が3倍もアップするとか。**わずか60分で小顔&肌質改善が実感**できる即効性も魅力。田中先生の技術を熟知した正規継承サロングランモアならではのお手入れをぜひ体験して。

❶ クレンジングで汚れを落として肌を清潔に。

❷ 座って行うことで、血流や、リンパの流れが3倍にアップ。溜まった脂肪や老廃物がほうれい線の原因だとか。

❸ 圧を加えて、潰した脂肪や老廃物をギュ〜っとリンパへ流す。脂肪や老廃物が溜まっている人ほど「イタ気持ちいい」感覚。目元や口元、輪郭がどんどん引き上がる実感も！

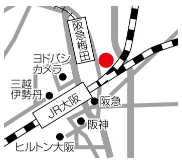
❹ 皮膚表面だけでなく、筋肉を刺激して肌の内側から活性化。透明感とハリのある素肌に。



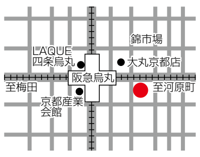
❺ オリジナルの化粧品で、しっかり保湿して小顔美人の完成！

Gran More 〈グランモア〉 営／11時〜20時 http://www.granmore.co.jp グランモア で検索

梅田店
0120-068-345
大阪市北区茶屋町1-27
ABC-MART梅田ビル7F
JR「大阪」駅より徒歩6分、阪急「梅田」駅より徒歩1分



エッセンスプラス京都店
0120-936-371
京都市下京区四条通堺町
西入立売中之町92
Aoki Bldg 6F
阪急京都線「烏丸」駅、地下鉄烏丸線「四条」駅の15番出口から徒歩5分



田中宥久子 考案『造顔マッサージ®』の結果はこちらをチェック！

特 典
「シティライフを見た」で
造顔マッサージ®体験　初回限定 60分コース
… 9,720円→4,860円(シティライフ限定価格)
※造顔マッサージ®とはオールハンドで行う「小顔トリートメント」のことです。(商標登録取得済)
※カード支払可
(要予約・新規の方のみ・4月末まで)

出会いの春、ひと際美人オーラを放つ 周りに嫉妬されるくらいに輝く自分へ

記念写真を撮る機会や新しい出会いが多いこの時期。お洒落スーツやとっておきの衣装には着映えする完璧な自分で周りから褒められたい！アンマンなら一生に一度の晴れ舞台や、予定のある日に標準を合わせて逆算し、最適なプログラムで失敗のない施術スケジュールを提案してくれる。「やってもらった感がすごい！期待以上になった！」とゲストが喜び、信頼をおいている同店で自信が持てる春にしよう。

若い時と同じ方法ではいい結果がでないそう。的確な方法と正しい時期にメンテナンスをすることでいつまでも若く保てる事を、オーナーが自身の体で証明している。

春美活今月号限定おすすめプラン

BODY 浮腫みスッキリ美脚美尻コース
＋
選べるプレゼント 3,000円
•太くなった膝上ももスッキリ
•加齢の象徴、腰回り撃退

冬の冷えで浮腫み太くなった脚や、大きくなったお尻が隠せなくなるこれからの季節。誤魔化しきれなくなる前に先手必勝法！**すらっと美脚、プリッと綺麗なヒップ**にしよう！

ガチガチの硬い脚を筋肉だと思っていたら大間違い!?長年溜め込んだ老廃物がセルライトに定着しているかも。そんな頑固なセル脂肪を溶かして、引き締めながら排出するのでデトックス効果絶大！1回の体験でも感動の効果。

FACIAL フォトフェイシャル or 小顔リフトアップフェイシャル
＋
選べるプレゼント 3,000円
•ほうれい線集中プログラム　•年齢をごまかせない[首]ケア
•目の下のたるみ集中ケア　•ネイル映えするふっくら白い[手]

悩みと理想を聞き、ゲストに**最適なプランで「欲しい顔」を確実に手に入れる**。肉落ちしたたるみ顔やくすんで老けて見える顔も**みるみるうちに変わるので自他ともに若返りを実感**。

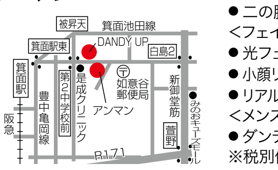
◆ 光フェイシャル
表皮層と真皮層の細胞を働かせ、瞬時に透明感とハリを実感！流れた毛穴も内側から押し上げ、ふっくらとみずみずしい女優肌に続く。

◆ 小顔リフトアップフェイシャル
顔の筋肉を深部から直接働きかけて鍛えるので持続効果抜群。年齢とともに落ちる「まぶた」「頬」「あごのたるみ」を引き上げすっきりした顔立ちに！

トータルビューティサロン
サロン・ド・アンマン

美容情報をチェック！

箕面市如意谷1-6-4
営／10時〜20時
予約制　無休　Pあり
072-722-2411
ダンディアップ
072-725-3660



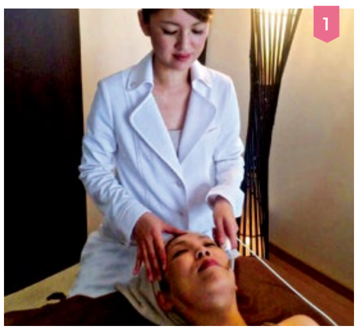
特 典 **「シティライフを見た」で**
<ボディ>
● 脂肪溶解くびれコース …… 3,000円
● 二の腕・背中コース …… 3,000円
<フェイシャル>
● 光フェイシャル(シミがポロっと落ちる感激！) …… 3,000円
● 小顔リフトアップフェイシャル(顔全体のリフティングケアで"上がる"が続く) 3,000円
● リアルリフトフェイシャル(小顔リフトアップフェイシャル+光フェイシャル) 8,000円
<メンズ>
● ダンディアップ無痛ひげ脱毛、おなか痩せ …… 各5,000円
※税別価格(4月末まで・要予約・新規の方のみ)

From CityLife

新店情報募集

北摂・神戸阪神間で新しく「お店をOPENする」という店に朗報です!情報紙City Lifeが運営するwebサイト「CityLife News」に無料で情報をご掲載させていただきます。掲載ご希望の方はCity Life編集部までご連絡ください。
※掲載基準があります。詳しくはお問合せください。

[お問合せ先] 06-6338-0640　info@citylife-new.com



春美活今月号限定おすすめプラン

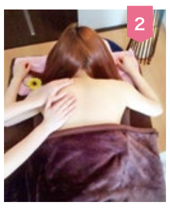
目の下のたるみ解消コース

通常 10,000円を **60分 2,000円** （4月末まで）

デコルテ、コラーゲン導入、マッサージ、マイクロカレントトリートメント、ビタミンパックなど充実でイチオシコース。

老け見えの原因は目元のたるみ 整形級の変化を実感して

目の下のふくらみ、瞼のたるみが気になる貴方！同店人気の「目の下のたるみコース」なら、オリジナルの「ＢＲＢトリートメント」で目元に溜まった脂肪を撃退。特別な美容機器で、注射でしか届けられなかったコラーゲン・ヒアルロン酸を深層部にまで届けて見違える肌に。お得なトライアルがおすすめ。

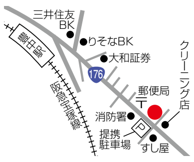


1.この道15年以上のベテラン加藤さん。「今まで受けたことないほど気持ちいい！」とマッサージ通も唸るほどの技術が魅力。

2.実は顔にも影響を与える肩甲骨の歪み。背中から歪みを改善するアンチエイジングコースも人気。

プルメリア

豊中市岡上の町4-1-7 パヴィヨン602
営／9時半〜18時（最終受付17時）
不定休
070-5340-5168（予約専用）
06-6849-8786
http://plumeriasalon.com



特典

「シティライフを見た」で
● 改善アンチエイジングコース…初回3,580円
（4月末まで・初回限定）

コレで第一印象UP！

春美活にとっておきのプランはコレ！

P.4からの続き

特別メニューを作ってもらいました！
※いずれも新規の方のみ。要予約。
4月号読者限定

春美活今月号限定おすすめプラン

スタンダードコース（50分） イルネージュ使用 6,480円
＋
ハーブピーリング（10分） 1,080円

通常 7,560円→ **初回お試し、セットで 2,160円**

（4月末まで・完全予約制・他券併用不可）

1.肌の汚れを吸引、自宅ケアでは落ちないような毛穴に詰まった皮脂もスッキリ。リンパの流れも促されむくみも改善。

2.デコルテから顔全体を美肌マッサージ。フェイスラインがスッキリするのを体感できる。

濃密でていねいな贅沢時間を 60分2,160円で叶える感動肌

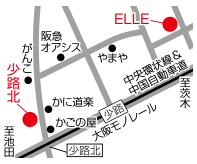
花粉や黄砂で空気が一番汚れるこの季節。深田恭子さんのCMでもおなじみ、リーズナブルな価格のうえ、本格的なプロの施術はざらざらした肌もしっかりケアしてくれる。セルフケアでは落とせない毛穴の汚れや黒ずみも改善し、潤いを与えてくれる。さらにデコルテのケアもうれしいポイント。

メナードフェイシャルサロン 少路北

豊中市桜の町6-10-3 3階 Pあり
06-6868-9466（担当：大喜多）

メナードフェイシャルサロン ELLE

豊中市緑丘1-28-8 Pあり
06-6854-8638（担当：中島）
営／9時〜19時　不定休（時間外要相談）



まだ剃刀続けますか？
今年の夏は自己処理なしにしましょう！

痛くない脱毛
私でも大丈夫

特別限定キャンペーン

シティライフ読者限定
Aコース ひざ下（ひざ含む）、ひじ下、ワキ、鼻下 各12回コース
キャンペーン価格 160,000円

シティライフ読者限定
顔＆全身12回脱毛コース（VIO別）
キャンペーン価格 300,000円

※4月末までにご予約の方、この記事持参の方

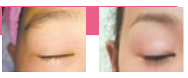
施術メニュー

ワキ	4回	¥8,800
鼻下	4回	¥8,800
Vライン	12回	¥30,000
ひじ下	12回	¥60,000
ひざ下	12回	¥78,000

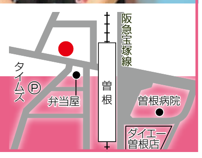
※12回コースは5年間、4回コースは1年間回数保証※料金は税別価格 ※勧誘もなく明記料金以外一切不要

当店ではハイパースキン脱毛を導入しています。
ハイパースキン脱毛は1回の施術で脱毛効果を実感できます。また美肌効果も非常に高いため自己処理不要になると同時に、気になる毛穴や色素沈着などもキレイにケアされ見違えるようなツルすべ素肌を手に入れることができます。

お顔脱毛で目元美人！
眉まわり 8,800円/4回
お顔全体 22,000円/4回



Before　After



安心のドクターサポート認定サロン 脱毛専門BBB豊中店 【要予約】06-6858-0817
営業時間／10:00〜19:00　定休日／毎週火曜、第2・第4水曜　阪急「曽根」駅改札でて左へ30秒

大好評につき 再キャンペーン 実施決定！！

全国から喜びの声が続々と！

「目の下のたるみに」は本当でした！

PR

少しでも肌の悩みのある方へと本誌で度々ご紹介した「烏骨鶏のにんにく卵黄」。ゆでたまごのように「つるつるに！」と発売以来、女性からの人気が急増中。皆さんは既に試されましたか？

烏骨鶏の実力に「ホッ」としました

私も実感できたからこそ、前回のレポートで読者にお勧めしたのですが、今回の再調査で体験者の声を知り、やはり実力は本物だったと確信。「ホッ」と安心しました。

でも本当にいいのかしら？

そうお思いの方のために、実際に届いたお声を一部ご紹介します。

◆にんにく卵黄がお肌に良いなんて「ウソみたい」と思ったけど、「冷えにもいいかナァ〜」と思って試してみようと思いました。半月くらい2粒ずつ飲んでみたら、目の下のたるみがあまり気にならなくなり「ウソじゃないみたい…」！おまけに指先がポカポカして一石二鳥です。この冬が楽しみです。（福井県坂井市 M・K様／女性／56歳）

◆喜んでいます。いいです。目の下のたるみが気になって試しに注文してみると、肌がツヤツヤしてピーンとはりがあって、ついつい笑顔になってます。旅行先での写真がイキイキ、どうもありがとうございます。（沖縄県中頭郡 H・M様／女性／43歳）

◆まだ1ヶ月経っていないのに、息子と娘に「ほうれい線、薄くなった？」と言われ感激しています！（千葉県野田市 ぼたん様／女性／40歳）

◆スキンケアとにんにく卵黄を毎日3ヶ月続けて、諦めていたシワと顔のツヤが本当に良くなってきました。毎日のケアは中からと外からがほんとに大切…出会いに感謝です！（埼玉県北本市 ユキ様／55歳）

他のにんにく卵黄とナニが違うの？

烏骨鶏のにんにく卵黄は、もともと「女性の肌の為に」開発されたもの。烏骨鶏卵黄油、発酵黒にんにく、亜麻仁油、ゴマ、納豆菌、椿種子エキスを厳選。特別の比率で配合したところ、開発者も驚くほど、相乗作用に繋がったそうです。

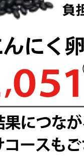
私も正直「にんにく卵黄でつるつるなんて！」と最初は疑ってたのが、今では化粧のノリが全然変わりました。薄化粧（殆どスッピン）でも大丈夫。周囲が驚くぐらい、いつも明るくツルンとしてます。

（美容ライター 中島律子）

再びのチャンスです！

今回、この「烏骨鶏のにんにく卵黄」の再キャンペーンが決定！先着50名分ご用意致しました。今回もなんと、返品保証つきで注文可能！商品に自信があるから出来るキャンペーン。前回のチャンスを逃してしまった方、まだ半信半疑な方は、この機会をぜひご活用ください！

全額返金キャンペーン！！（先着５０名様限定）



エチケットが気になる女性の為に、臭いが気にならない種類のニンニクを使用しています。

★商品に同封のサンプル約６日分を先に飲み満足されなかった場合、同封の説明に沿って到着２週間以内に本品をご返送下さい。（返送料販売元負担）

「烏骨鶏（うこっけい）のにんにく卵黄」
1袋31粒入（1日目安1〜3粒） 2,051円（税込） 送料込み

★続けやすく結果につながる、お得で便利な定期お届けコースもございます。
毎月１袋お届け… 1,766円
毎月２袋お届け… 1,574円（1袋あたり）

◎キャンペーンお申し込み先／㈱ツバキ薬粧
電話 0120・997・022（9時〜21時、無休）
FAX 0798・69・2956（24時間）
優待番号 NA5840
※お申込時には必ず優待番号をお伝え下さい。

FAX・ハガキでのご応募は、〒、住所、氏名、フリガナ、TEL、生年月日、優待番号を明記の上、〒663-8204 兵庫県西宮市高松町7-26-2F ㈱ツバキ薬粧「CL北摂W」係迄。

※定期コースは開始より3回以上継続がお約束になります。（初回特典を利用してご返品された場合、3回未満でもキャンセル可能です）※受付7日程で郵便受けにお届け。お支払いはコンビニか郵便局、クレジットカードによる後払いにて。※初回5千円以上はクレジットか代金引換。※特典は初めての方、同ご住所に1回（6粒）迄限定。※個人の感想であり、効果には個人差があります。

セルライト・骨盤矯正・体重減 リンパを流して代謝もUP 結果重視の隠れ家専門店

体重ダウンだけでなく、痩せ体質をつくり美ボディへと導く結果重視のダイエット専門店。整体×エステで体の歪みや骨盤矯正も行い、姿勢を正してくれる。特に頑固なセルライトにはしっかりアプローチしてくれるから、40代50代を中心に幅広い世代にも評判。理想の体重・体型のため一人ひとりに合わせた施術で、代謝もアップ、リバウンド対策もバッチリ。毎月、施術回数が変更可能。ムリなく通えるから安心！

1.初回からムダな時間を省き施術に時間をしっかり割いて結果にこだわってくれる。セルライトはメディセルで分解、除去。

2.筋膜の癒着をはがし、肩こり腰痛にも効果あり。

3.お子さまのお預かりもOK。

ヘルシースリム Juu 〈十全美容整体院併設〉

吹田市五月が丘北1-15
ベストレジデンス南千里4F
（亥子谷バス停降りてすぐ）
営／10時〜20時（受付19時まで）
※完全予約制　日祝定休
06-6816-7897
ヘルシースリムJuu で検索

特典

「シティライフを見た」で
● くびれウエストコース …… 21,600円（4回）
● 美脚・ヒップアップコース … 31,200円（4回）
● 全身コース ……………… 38,400円（4回）
● 1回体験（上半身or下半身）… 3,900円
（4月末まで・要予約・新規以外も可）

CRAFT MARCHE
江坂竜宮城
4月1日（月）〜4月14日（日）
各地の作家さんによるハンドメイド作品の販売やワークショップを開催します。

春の九州うまか市
4月16日（火）〜5月9日（木）
江坂店初登場の味から定番の味まで。九州各地のすごかうまかもん大集合！

東急ハンズ江坂店
吹田市豊津町9-40　電話 / 06-6338-6161
https://esaka.tokyu-hands.co.jp/
ハンズクラブアプリ
江坂店を「お気に入り店舗」に登録しよう！
店舗限定のイベントやキャンペーン情報をお届けします。

だから私はココにしました！

人にススメたくなる ヘアサロン

シティライフ読者に限り
初回の方限定
Special Menu
を作ってもらいました！

天然ヘナで薄毛予防＋艶髪＋白髪知らず！ヘナでも幅広い色味が可能、綺麗なブラウン系も好評。

「ずっとカラー染めを続けていくのが不安」という方へ 安全・健康志向の本格自然派美容室

「化学染料入ヘナやカラー剤をずっと続けているけど、痒み・薄毛・乾燥毛に悩んでいる」という方、カラーを続けていくことに髪や頭皮、身体への負担など疑問を感じている方にオススメ。同店ではヘナ協会認定講師と毛髪診断士が在籍。「有機栽培薬草ヘナ」で年中白髪知らず&薄毛予防&艶美髪に導く。全国（京都、滋賀、広島、東京など）からも同店の施術を求めて訪れる人がいるという。また調理師・電磁波測定士のセラピー理美容師が衣食住からも健康美を提案してくれる。

1.厳しい成分検査証明のある有機栽培ヘナを使用。
2.ヘナは重ねる程まとまりと艶を増し薄毛予防にも。

「美容室臭や洗剤柔軟臭なしをめざしています」

あるがまま自然に、を尊重してくださるサロン。体や環境への優しさを大切に化学染料カラー剤や合成シャンプーを使わない姿勢は素晴らしいと思います。軟水使用や店内の漆喰壁等随所にこだわりを感じます。もう10年以上通わせて頂き、くせ毛でまとまりのない髪が、コシが出てツヤも出るように変わりました。

▲ 常連客　Mさん

こんな方にオススメ

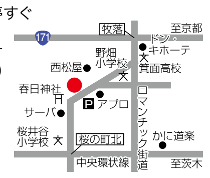
- カラーをし続けることに疑問を感じている
- 痒み・薄毛・乾燥毛（静電気毛）に悩んでいる
- 100%天然ヘナ染を探している
- 化学物質過敏症の方 ● 電磁波過敏症の方

※香水や洗濯柔軟剤・天然アロマ等強い香りや煙草臭は同店は不可のため安心してご来店いただけます。
※電磁波予防のため、wi-fiは設置していません。

店主が理美容師なので、男性客も多数。ヘナ染も大変好評。

メディカルヘアサロン プレミアム有機栽培ヘナ専門店 自然派美容室 Hair Therapy EBISU

豊中市永楽荘1-2-5 春日町2丁目バス停すぐ
営／カット9時～18時、パーマ16時、ヘナ染17時（お帰りヘナ18時）まで受付
月・火曜定休　祝日は営業（電話予約15時まで）
P3台あり　カード不可
06-6854-7999
問合せ・相談 090-9259-3000
http://www.hn-ebisu.com/



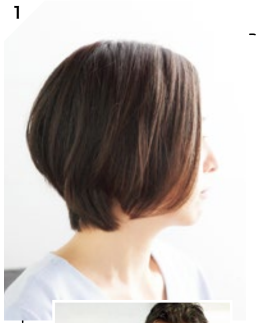
Menu

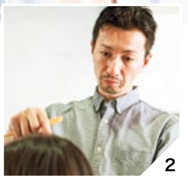
①塗るだけでお帰りヘナ　3,780円+※ヘナ代389円～
②アーユルヴェーダプレミアム薬草ヘナ染 …… 7,560円+※ヘナ代389円～
③身体と地球に優しい天然由来素材パーマ …… 22,680円～
④カット …… 4,320円～
②～④は軟水お流し+ドライ付き
- シャンプー追加 …… 1,080円
- 軟水頭皮スパ&ヘアエステ追加 …… 2,160円
- ブロー追加 …… 1,080円

特典 「シティライフを見た」で （8月末まで）

①新規＆1年以上来店ない方 以下からいずれかプレゼント
- 年中白髪知らず ヘナシャンプー1回分
- お顔とお皿も洗える 無添加シャンプーミニ
- 冷えとり絹5本指靴下
- 無添加台所洗剤

②施術orヘナ購入の方どなたでも
ヘナパッチテスト ＋ 美髪再生相談無料
※要予約 受付17時まで





1.「この髪型にしてほしい」と予約が多い。
2.マンツーマンサロンだから悩みを伝えやすく、丁寧に仕上げてくれる。

絶妙なグラデーションカットで 立体的な美しい女優シルエット

ショートやミディアムが得意なSUCREの花野さん。髪を傷ませない特殊なカット技法で、全体を細かく丁寧に調整するので、もちが良く美しい髪をキープできる。ボリュームがない、艶がなくパサパサという人にも好評で自分でスタイリングもしやすい。今月はカット+カラー+トリートメントがお得!

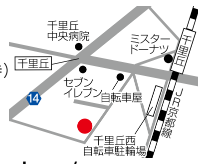
白髪染めでも明るい色が選べるので嬉しいです！髪に艶が出て傷みが気にならず、友達に褒められます。

▲ 常連客　みきさん

シティライフ読者に限り
初回の方限定
Special Menu
カット+カラー+トリートメント
7,000円
今回は長さの変動なし（4月末まで）

SUCRE〈シュクレ〉

摂津市千里丘2-10-3　1F
営／平日10時～20時（日祝～19時）
毎週月曜、第3火曜定休
（予約優先）
06-6339-6623
https://sucre-hair.amebaownd.com/



特典

「シティライフを見た」と予約で
- カット …… 3,700円→3,330円
- カット＋カラー …… 8,200円→7,000円
- カット＋パーマ …… 8,200円→7,000円

その他単品全メニュー10%OFF
さらにトリートメントサービス
※長さの変動なし（新規の方、4月末まで）

窓から気持ちの良い陽射しが降りそそぐ、明るく居心地のいいプライベートサロン。大人の隠れ家的な落ち着いた雰囲気でゆったりと寛げる。

丁寧なカットと接客で 40～50代に支持される美容室

「キレイになってほしい」という想いと、それを可能にする高レベルのカット技術に定評があるBEBOOLE。「トップのボリュームが出にくい」「オシャレなグレイカラーを楽しみたい」といった中高年特有の悩みにも、幅広い提案力で悩みを解消。リーズナブルでありながら丁寧なカットが人気を集めている。

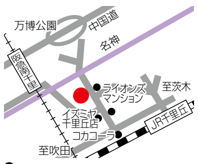
私のクセを分かってくれて、いつも私の思うようなスタイルにしてくれるので安心して通っています。接客もとても丁寧で気持ちが良いサロンです。

▲ 常連客　Kさん

シティライフ読者に限り
初回の方限定
Special Menu
カット+カラー+トリートメント
8,100円→5,670円（6月末まで）

BEBOOLE 〈ビブール〉

吹田市山田南30-18
ディアコートミキ2F
営/9時半～19時
月曜定休　予約優先制
06-6318-6100



Menu

- リタッチカラー（シャンプー・ブロー込）…… 3,240円
- フルカラー（シャンプー・ブロー込）…… 3,780円
- パーマ（シャンプー・ブロー込）…… 3,780円

縮毛矯正…10,800円（ロング料金+1,000円 ※縮毛矯正のみ）

特典

「シティライフを見た」で （6月末まで、他券併用不可、新規のみ）
- カット（ブロー込）…… 2,700円→2,400円
- カット＋パーマ＋トリートメント …… 8,100円→5,670円

CROSS WORD

応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。（毎月25日〆切）

応募先／FAX：06-6368-3505
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ「クロスワード」係

●3月号の答え　彼岸桜

立体クロス

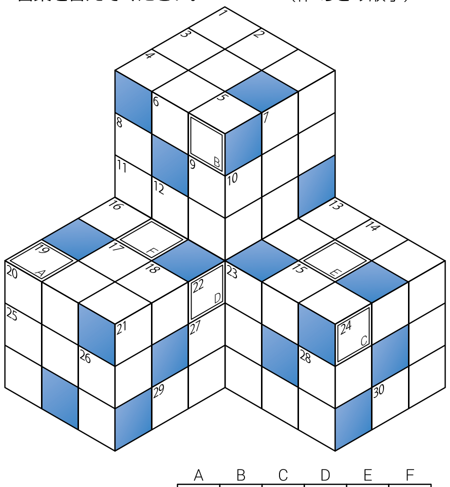
変形の立体クロスです。数字の向きに従ってタテ、ヨコのマスを埋め、二重枠のA～Fを並べてできる言葉を答えてください。　（作・あさみ順子）

タテのキー

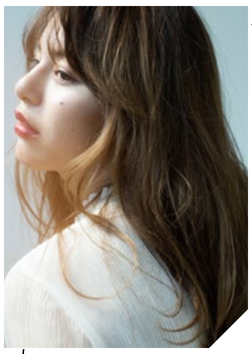
1 皐月（さつき）賞の一週間前に行われる競馬のG1レース
2 洋食にはスープ、和食には
5 ドイツの有名な磁器の製造地
7 実印ではない
8 川が海や湖に流れ込む所
10 気取っていて嫌な感じ
12 シャトルコックをラケットで打ち合う競技
13 アルファベットの九番目
14 赤いちゃんちゃんこでお祝いする
18 ⇔負け
19 下手な役者の例えにも使われる根菜
22 あんをサクサクの皮で包んだ和菓子
23 連続、大河、ホーム、メロ
26 埼玉西武ライオンズのマスコット
28 頭隠して○○隠さず

ヨコのキー

1 東大寺二月堂で3月に行われる行事。修二会とも
3 4月1日はこれをついても良い日
4 茨城県の市。神宮やアントラーズで有名
6 14世は太陽王、16世はマリー・アントワネットの夫
7 偕楽園、納豆、黄門様といえば
9 十両以上の力士をこう呼ぶ
11 頭の吸盤で大きな魚にくっついておこぼれをもらう魚
13 「みんなで渡れば怖くない」なんてギャグも
15 髪に段をつけたヘアスタイルは○○○○カット
16 ○○の大木、役立たず
17 こたつの上が似合う日本の果物
19 女子体操の平行棒は
20 たこ揚げや裁縫で使う
21 具が入った丸い油揚げ、別名飛竜頭
24 お湯を沸かす道具
25 結婚の儀式。○○○○家具一式
27 平安京は京都、平城京は
28 アルファベットの三番目
29 お彼岸やお盆に花と線香を持ってご先祖様にあいさつ
30 犬も歩けば○○に当たる



解答	A	B	C	D	E	F



駅直結だから雨でも濡れずに行けて便利！近くの病院や買い物、会社帰りなど幅広い世代がリピーターに。確かな技術で貴女の魅力を引き出してくれる。

NEW OPEN

リーズナブルで毎月通いたい ちょこっと美容におすすめサロン

JR岸辺駅直結、おしゃれに気遣う大人女性にぴったりのサロンがニューオープン!“気軽に通える”をコンセプトに、低価格で高技術が受けられるのが魅力。おすすめの「ハルイロカラー」は頭皮に優しく、髪に不足しがちな栄養分を補修しながら染めるマイルド処方。トリートメントも充実で、見違えるような艶髪になれるからおすすめ。

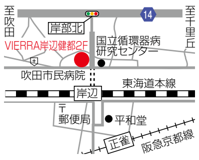
予約なしでも行けてお財布にも優しいから、白髪が気になるなと思って買い物帰りに寄ったりします。スタッフさんがいつも優しくて癒されます。

▲ 吹田市　Mさん

広々として落ちついた店内。スタッフ同士仲が良く笑顔あふれる空間。

HAIR'S GATE ビエラ岸辺健都店

〈ヘアーズゲート〉
吹田市岸部新町5-45　ビエラ岸辺健都2F
営／9時半～18時半（最終受付カット18時半、カラー・パーマ17時半、縮毛矯正16時）
年中無休　駐車場：有
06-6310-6022
http://www.hairsgate.com



Menu

- カット …… 1,600円
- クイックスパ …… 1,000円～
- トリートメント…1,000円～2,000円
- リッチケアカラー …… 3,800円～

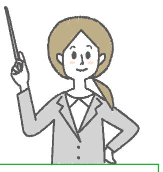
（税別、ロング料金有）

シティライフ主催

日々の生活が“もっと”豊かになる

プロから学ぶ「生活向上セミナー」

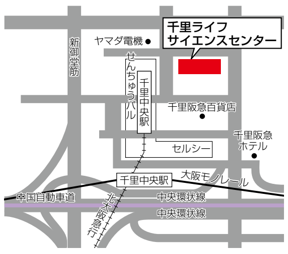
さまざまなジャンルで活躍するプロの方々から、
技術や知識を学ぶことができるセミナーを開催します。



4/23(火) 10:45〜16:30

参加無料
複数受講歓迎

会　場　千里ライフサイエンスセンター6F
（豊中市新千里東町1-4-2）　北大阪急行千里中央駅下車すぐ



[千里ライフサイエンスセンター駐車料金]
最初の1時間 400円、以後30分毎200円 最大1,300円
[周辺駐車場のご案内]
タイムズLABI千里（10時〜22時）
1時間300円、以後30分150円、最大700円

セミナー参加申し込みはこちら

事前申し込みが優先です。

下記URLの応募フォームもしくはお電話で申し込みください。

※各セミナーの状況によって、当日参加も可能です。　※事前申し込みをキャンセルされる場合は必ず前日までにご連絡ください。※同業者の情報収集、勧誘を目的とした参加はお断りします。

■応募フォーム　http://seikatsukoujyou.citylife-new.com
■お 問 合 せ　TEL.06-6338-0640
（生活向上セミナー担当係まで）※平日10時〜17時

プロから学ぶ生活向上セミナー　検 索

応募フォーム

4/23(火) セミナー 一覧

10:45〜11:45

セミナー室 A

1 美容×仕事でキレイと収入UPが叶う！

「子育てが一段落したら働きたい」「手に職をつけて仕事に活かしたい」そんな想いを持ったことはありませんか？家庭との両立ができて、自分自身もキレイになれて、収入までアップ！そんな欲張りを叶える方法を、実例をもとにお話しします。

講師　SR　SALON美容アドバイザー　原田 美沙
エステやメイクアップインストラクターとして、サロンコンサルティングから立ち上げのサポートを行っています。

セミナー室 B

2 50〜70代の方向け！医療保険、生命保険の選び方

新聞広告などに出てる保険は本当に安い？健康な方はもちろん、健康への不安や、高齢で保険加入を諦めていた方へ間違いのない保険の選び方をお教えします。今時の保険を分かりやすく解説。気軽に質問や相談もできます。保険の疑問や、不安を解決しませんか。

講師　ほけんチェック　石原 誠
お笑い芸人からファイナンシャルアドバイザーに転身。20年の経験から培ったプロならではの的確なアドバイスと、相談しやすい気さくな人柄に定評あり。笑いの絶えないセミナーも人気。

12:00〜13:00

3 被災マンション・建物税金ゼロセミナー・雑損控除講座

大阪北部地震の一部損壊認定であっても、所得税・住民税の還付を受けられる雑損控除。鑑定評価による時価申告で最長4年間ほぼ全額還付可能ですが、確定申告しなければ戻りません。還付申告について詳しく解説します。

講師　サンパートナーズ代表（不動産鑑定士）佐藤 実
東京国税局・国税庁に15年勤務後、不動産鑑定士として独立。国土交通省地価公示鑑定評価員等歴任。姉歯事件で雑損控除の評価を担当。熊本地震での還付実績は400件以上。

4 そのゴルフスイング、腰痛の原因かも！

もしかして、頭を動かさずにスイングしていませんか？頭を止めると腰痛だけでなく、飛距離が短くなる要因にもなります。腰への負担が少なく、効率的に飛ばすためのカラダの使い方、エクササイズをお伝えいたします。

講師　Locofi-Life　勝浦　聡
元プロラグビー選手。理学療法士、アスレティックトレーナー、ゴルフフィジオトレーナー&セラピストなどの資格を持つ。ゴルフだけでなく野球やアメフト、ラグビーなど幅広く体の使い方を指導している。

13:15〜14:15

5 知って得する中古住宅&リノベーションの正しい知識

中古住宅を賢く活用すれば、家計やローンの無理をせず、希望に沿った住まいを手に入れることができます。そのために必要な物件選び、お金、耐震、インテリアのことなど、楽しい暮らしをつくる上での大切なポイントを実例もふまえながらお話しします。無理なく無駄なく、自分らしい住まいを一緒に考えましょう！

講師　OCTAVE（オクターブ）代表　濱野 哲夫
京都大学工学部卒、一級建築士・宅地建物取引士。中古住宅の販売・リノベーションを中心に「住まい」に関するプロデュース全般を行っています。

6 整体・椅子ヨガで体スッキリ！姿勢改善講座

猫背や姿勢を整えて、体の不調を改善しましょう！ご自身の体の歪みを確かめていただき、ご自宅でも簡単にできる椅子ヨガでの、歪みの改善方法をお教えします。正しい呼吸法も合わせてお伝えします。呼吸や姿勢を整えることで、気分も明るく前向きになりますよ！

講師　TOMI治療院　富 一成（助手　富 舞）
整形外科・整骨院などリハビリ業務に10年間携わり、西緑丘にて整体院を開業。さまざまな疾患の知識を持ち、国家資格を持つ。

14:30〜16:30

7 【事業所様向けセミナー】軽減税率対策補助金獲得のラストチャンス 上手な補助金の取得方法をお教えします！

【第1部　レジ買い替えを補助金で最大3/4を賄う方法】
消費税10%引き上げと同時に実施される軽減税率制度。主に飲食料品に適用されますが対象商品は様々なのでレジ管理も大変です。施行までであと半年となった今、中小企業庁からレジ買い替えの為に補助金が交付されていることをご存知ですか?お店の対応内容とそのための制度利用方法をわかりやすくご案内します。代理申請も可能。
【第2部　キャッシュレス化への対応方法】
店舗におけるキャッシュレス化への対応とインバウンド客の取り込みについてわかりやすくご説明します。軽減税率とキャッシュレス社会。これからはじまる市場の激変に備えをしましょう！
※第1部のみ、第2部のみご参加でもOK。途中10分程の休憩をはさみます。

第1部講師 勝田 洋

第2部講師 山本裕司

第1部講師　合同会社協働ストアソル　代表　勝田 洋
長年大手レジメーカーに在職し、退職後自らレジ販売を手掛けるとともにお店のお役立ちを主眼に共同事業組合（快援隊）理事としても活動しています。
第2部講師　株式会社ユニヴァ・ペイキャスト シニアマネージャー　山本裕司
QRコード決済のパイオニア的存在であるユニヴァペイキャスト社で複数の決済をワンアプリで処理するキャッシュレス化を推進。店舗の売上UPに貢献するプロフェッショナル。

8 学んで活かせる「薬や手術に頼らない愛犬ケア」

「ペットカイロ」とは、欧米のペット先進国では内臓疾患や骨格形成などの治療で一般的に採用されている、手技による理学療法です。今回は「なぜ歩けない犬が歩けるようになるのか？」「愛犬の異常を早期発見、今すぐわかる危険信号の兆候」など、実際の症例と改善例をもとにお話しします。「ヘルニアや股関節不全・関節炎等に悩んでいる」「四肢がO脚やガニ股になっている」等、愛犬の状態が気になる方はお気軽にご参加ください。

【資格取得や仕事、新事業展開として興味がある方も歓迎】
主婦や定年退職後の時間を有効活用し、働きながら学ぶことも可能です。また、ペット業界の方や、人の健康に携わっていて新事業展開をお考えの方、オーナーとして新規参入をお考えの方などもぜひお越しください！

講師　ペットカイロマスターズ協会　会長　井上 明雄
タカラジェンヌの駆け込み寺と呼ばれる「ビューティーソフトカイロ宝塚」を営むと同時に、日本初のペットカイロを確立。神奈川最大のドッグラン運営や、競技犬・保護犬のメンテナンスにも取り組んでいます。東京ビッグサイトで開催の「インターペット」では実技を披露します。
講師　ペットカイロマスターズ協会　専属獣医師　遠藤 直美
北海道大学獣医学部卒。ペットカイロでできる予防医療を、獣医師の視点からお話しいたします。

関連記事 P.15をチェック!!

不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫(免性細胞) など

漢方で授かりやすい受精卵と着床しやすい体質に"卵子は180日、精子は74日で改善"

「赤ちゃんが欲しい方、1人目も2人目もあなたの体質に合ったオーダーメイドの漢方で授かりやすい母体に改善することが妊娠への近道です」と戸田先生。病院や合成ホルモンの治療も大切だが、思う結果が出なかったり、却って体調を崩し悩んでいる方も少なくない。身体に優しい漢方で冷え症や婦人病を改善し、自身のホルモンバランスを整えることで、長期治療で思う結果が出ない方や高齢で諦めかけていた方が元気な赤ちゃんを自然妊娠され、多くの方に大変喜んで頂いているという。子宝相談はもちろん、アトピー性皮膚炎、自律神経、神経痛、冷え症、健康長寿、免疫等諦めないで一度相談してみては。

茨木薬店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談にのってくれる。

高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された藤本先生。

国際漢方 茨木薬店
茨木市真砂1-11-35(平和堂1F)
無休 相談/10時～18時
072-638-9939

漢方瑞雲 高槻薬店
高槻市芥川町1-11-1(JR高槻徒歩3分)
水曜・講習会日休 相談/10時～18時
072-686-0090

※各店、予約制の為相談前に一度連絡を

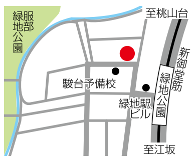
不妊症・アトピー・生理痛・ひざ痛・腰痛・頭痛 など

アトピー、不妊症、自律神経失調症 漢方の力と的確な治療で改善へ

漢方でアトピーを克服した西口先生。その経験から「不調で悩む人の力になりたい」とこの道へ。患者さん目線に立った親身な姿勢がとても相談しやすいと信頼度が高い。アトピーだけでなく幅広い症状に対処した豊富な経験から、根本原因を断定し、改善へと導いていく。食生活など生活習慣のアドバイスもしてくれるので、心強い存在だ。まずは相談に訪れてみて。

この雰囲気の通り、やさしく相談しやすい西口先生ご夫婦。これまでの経験や豊富な知識から的確に体質改善へ導いてくれる。不調を感じたら相談してみて。

春風漢方薬局
豊中市寺内2-2-22 シャトーエデン109
営／月～金 9時～19時半
土 9時～18時 日曜・祝日定休
予約制につき、電話でご予約を
06-6151-2491
春風漢方薬局で検索



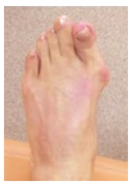
患者さんの声
全身のかゆみ、かくと汁が出る、痒みで夜に何回も目が覚めてしまう。このようなアトピー症状で、ステロイドがだんだん効かなくなり来店。体が冷えていることから温める漢方薬を服用し、3ヵ月を過ぎたころ、赤身や痒みが全くなくなりました。もっと早く相談しておけば良かったです。(40代女性)

重度な外反母趾から軽度な外反母趾・巻き爪・足の痛み・むくみ など

18周年記念特別価格実施中 「巻き爪」「外反母趾」は 評判の"足指ソムリエ"が改善

「歩くのがツラいほど痛い」「ヒールのある靴を履けない」、そんな足の痛みに頼れるのが、TVでも話題の「足指ソムリエ」、木方先生。その技術力は、外反母趾・巻き爪施術の講師として他院で指導するほどで、先生のもとには沖縄・広島・静岡、はるばる台湾から通う人もいるのだそう。外反母趾や巻き爪は、放置して深刻化させるケースや、ムリに爪を切るといった自己流ケアで悪化させることがほとんど。その結果、脚をかばって歩き、"不格好なO脚"や寝たきりなど、さらに重症化させることも。放置せず、まずは気軽に相談を!

▲代表木方さんの施術手法は業界内でも有名で、他院院長にも教えている。



TV取材で外反母趾・巻き爪予備軍のお子さまに家でもできるゴルフボールエクササイズを指導している様子。

1度目の施術で痛みの解放を感じる人がほとんど

大阪初「インベントプラス療法」は認定講師のみが行える特許施術。その特徴は矯正力が高く、重度な巻き爪も改善でき、再発しにくいこと。他の施術方法ではダメだった人も来院しており、遠くは大分から通う人もいるほど。

改善エピソード

歩けないほどの痛みでしたが、一回目の施術で指の痛みがなくなり、歩いて帰ることができました。数回通い変形爪も正常形へ戻り、今ではオシャレな靴も履けて、自分の足が好きになりました。(40代女性)

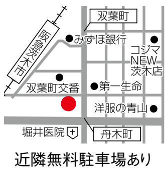
近畿圏初の矯正法 痛みの少ない手技療法

同院が行う手技による施術は、それぞれの症例に合わせた施術なので、痛みが少なく・施術効果が大きいのが特徴。72,000人もの施術経験をもとに、改善までをサポートしてくれる。

改善エピソード

外反母趾を長年治療せずに我慢しているうちに腰や背中にも違和感がでるように。足を調整していくようになって足の痛みや肩腰の痛みまで改善されました。(30代女性)

大阪外反母趾センター
大阪巻き爪フットケア専門院
(ありがとう鍼灸整骨院内)
茨木市舟木町5-3 シャルマン・コートモーリ1F
営／11時～14時、17時～22時
(土曜 9時～12時、16時～19時)
日曜祝日 定休
072-638-5777
外反母趾専用HP 巻き爪専用HP



近隣無料駐車場あり

特 典

新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で
①外反母趾矯正が18周年記念特別価格!
- 片足(30分)…… 8,600円→3,000円
- 両足(60分)…… 16,200円→4,500円

②巻き爪矯正が18周年記念特別価格!
- 1指…… 15,000円→4,500円
- 2指…… 26,000円→6,000円
- 初診料(①②)…… 1,100円→無料

詳しくはWEBでチェック! ※要予約(4月末まで)

健康な暮らしを送ろう

カラダの調子を整える

今月のテーマは「不妊症」について。国際漢方茨木薬店の戸田先生にお話をお伺いしました。

Q 若くても妊娠しにくい人と、高齢でも出産される人もおられるのはどうしてですか?

A 生活習慣と体質(冷え症・婦人病・ストレス等)の改善でご自身のホルモンバランスが整うと妊娠率が高まります。

漢方治療で次のような例があります。35歳で結婚され子どもが欲しかったHさんは、タイミング療法、人工授精、体外受精とステップアップし5年間通院。しかし40歳の時病院で受精卵・遺伝子が悪いのでこれ以上の治療法は無いと言われ、ご夫婦共に諦め断念されました。Hさん40歳の時に冷え症と体調不良改善の為に漢方を服用しだすと冷え症が改善。お肌の調子と体調も良くなりそのまま漢方を継続。するとHさん42歳の時、妊娠を確認し43歳で病院では諦めていた元気な男の子を出産されました。Hさんはご自身の体質改善に合ったオーダーメイドの漢方で体調が整い、卵の質が向上し、赤ちゃんを育みやすい体質に改善され自然妊娠に恵まれたのでしょう。

身体に優しい漢方で、体質改善を目指すことをおすすめしています。

国際漢方 茨木薬店
戸田先生

不妊症、更年期、PMS、動悸、橋本病、バセドウ病、尋常性乾癬など

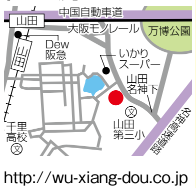
不妊症、慢性蕁麻疹、うつ・パニック 体調相談から難治性の疾患まで

煎じ薬、粉薬の調合も行う北摂でも数少ない漢方専門薬局。4月は環境の変化に伴い心身のバランスが崩れる時期。「なんとなく」の不調やこの時期起こりやすいうつ、めまい、倦怠感他、肌トラブル、胃腸障害など多様な症状に対応。原因を見つけ出し生活を見直し自分でコントロールする方法まで教えてくれる。「ここに来て本当に調子が良い」との声が多いのは、患者と向き合い本当に適したものを選んでくれるからこそ。

薬剤師、国際中医師の資格を持つ井上先生夫妻。相談は予約制で店内は落ち着ける雰囲気。

子宝相談は評判で同店の得意分野。クチコミで遠方から通う方も多く、妊娠した3人に1人が40代。井上先生は不妊治療の勉強会で講師をすることも。詳しくはホームページで 柚花香房 で検索

[吹田] 漢方薬局 柚花香房
吹田市山田西3丁目57-20
ピアパレス王子101
営／平日9時～19時
水曜9時～13時
土曜9時～17時
日・祝定休 駐車場2台あり
06-6816-9677
漢方相談は電話でご予約を



http://wu-xiang-dou.co.jp

喜びの声
●多嚢胞性卵胞症候群で体外受精を勧められていました。井上先生に相談すると、正しく頑張れば多嚢胞は自然で妊娠しやすいとのこと。卵を良くする漢方を飲みながら言われた通り頑張ると7か月で自然妊娠しました。 (豊中市30代女性)

●10年以上耳鳴りで悩んでいました。老化と言われていましたが別の原因もあるとわかり漢方を飲んでみると半年で耳鳴りが気にならなくなりました。加えて夜中に何度も目覚めていたのもなくなり毎日が楽しい気分です。 (吹田市70代女性)

肩こり・腰痛・五十肩・冷え症・むくみ など

今年の4月で移転オープン3周年 本場の手技で症状を改善する中国整体

指や掌、肘を使った様々な手技を用いた施術を得意とする「楽楽堂」。普通の整体マッサージとは違い、全身のバランスを調整することに重きを置く本場中国仕込みの手技なので、肩・腰・関節の痛み改善はもちろん、人間本来のパワーである免疫力を促進する効果があるという。「病院に行っても治らなかったのに、ここに来て良くなった」という声も多数。保険治療対応もしているので、頑固な持病をお持ちの人や慢性的な不調を感じている人は、一度相談に訪れてみよう。

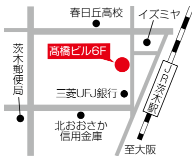
体内の老廃物を浄化するのに効果的な「吸玉」

院長 李 占法 (リ センホウ)

中国で何度もメディアに取り上げられたことがある李先生は、この道20年以上のベテラン。東洋医学の経路とツボ治療に精通し、日本で「柔道整復師」の国家資格も取得している実力派。

中国整体 楽楽堂
茨木市西駅前町5-36
茨木髙橋ビル6F
受／9時半～20時半
無休 予約優先
072-623-6789
http://raku-ibaraki.jp/
JR茨木 楽楽堂 で検索

詳しくはコチラ▶



Menu |

全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮痧の各コース
- 40分…… 4,500円
- 70分…… 7,000円
- 60分…… 6,000円
- 90分…… 8,500円

※お得な回数券あり 「楽楽堂整骨院」にて各種保険取扱

特 典 |

「シティライフを見た」で
- 各コース(初回のみ)2,000円OFF!(4月末まで)

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

Kids & Mom

子どもが自立するために、肩の力を抜いてテキトー母さんになろう

真面目で責任感が強く、何事にも一生懸命なあなたは、わが子を「いい子に育てなきゃ」というプレッシャーに囚われていませんか？100点の子育てを目指しすぎると、子どもを苦しめてしまうことも。テキトー母さんを勧める立石美津子さんにお話を伺いました。

この方に聞きました

profile

立石 美津子さん

20年間学習塾を経営、現在は著者・講演家として活動。『一人でできる子が育つテキトー母さんのすすめ』『はずれ先生にあたったとき読む本』『子どもも親も幸せになる発達障害の子の育て方』など著書多数。『発達障害に生まれて(ノンフィクション)』のモデル。
【立石美津子オフシャルブログ】
http://www.tateishi-mitsuko.com/blog/

子ども自身が自己肯定感を育み、自ら取り組む力をはぐくむ子育て

最初にお伝えしておきたいのはここでいう適当とは、いい加減に投げやりにすることではありません(笑)。〝程よい〟〝適度な〟という意味です。子どもの行動にいちいち口を挟んで、急かしたり、怒ったりしていると、お母さん自身も疲れますし、お子さんも指示待ちの子になってしまいます。私はいちばん良い子育てとは、子どもを縛らず、親の価値観を押し付けない、力の抜けた「テキトーさ」を持って子どもと接することだと考えています。

子育てに成功があるとしたら、私は〝自尊感情を持った大人に育っているかどうか〟だと思っています。人生のスタート時点である幼少期(6歳まで)に自己肯定感を確立させることが、幸せな人生を送れることにつながるはずだと確信しています。

そのためにはまず、子どもになんでも任せてみる(やらせてみる)ことが大切です。小学生になっても「忘れ物はない?宿題もった?ハンカチは?」。中学生になっても「今日は雨が降るって天気予報で言っていたから傘を持ちなさい」と指示する過保護・過干渉は、子どもの自立を阻んでしまうことになります。もっとテキトーにしたほうが子どもはしっかりします。

『テキトー母さんのすすめ』では、言葉編、お勉強編、しつけ(家の中編・お出かけ編)、お母さんの行動編のそれぞれの場面での具体的なアドバイス(曖昧な言葉で叱らない、「ほめる」のではなく「認めて、状態を喜ぶ」等)を紹介しています。

大切なのは目先の困りそうなことに親が手を出して助けるのではなく、時には失敗させて、「自分でやらなければ自分が困るんだ」という体験を積み重ねること。〝待つことのできる親〟をめざしましょう。

1人でできる子が育つ「テキトー母さん」のすすめ より

子育ての中で気をつけたいこと

過保護・過干渉にならない

「よかれと思って」が子どもに与える影響を考えてみましょう。手を出しすぎると、子どもは「どうせお母さんがやってくれるから」と受け身な子になってしまいます。

幼稚園バッグの中身を準備しない

タオルや水筒、連絡ノートなど、最初は一緒に準備して、教えた後は思いきって子どもに任せてみましょう。忘れたら先生や自分が困ることを体験すると徐々に身についていきます。

他の子とわが子を比べない

成長のスピードは一人ひとり違います。お子さんも半年前に比べると色々成長しているはず。それを喜びましょう。

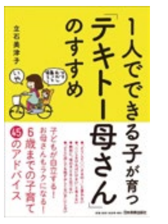
©あべゆみこ

Books

①『1人でできる子が育つ
　テキトー母さんのすすめ』
②『1人でできる子になる
　テキトー母さん流子育てのコツ』

①・②共に
著：立石美津子 / マンガ：あべゆみこ
定価　各1,300円+税
出版：日本実業出版社
Amazon、楽天ブックスなどで購入可能

6歳までの子育てに役立つ立石さんのユーモアあふれるアドバイスがいっぱい。テキトー母さんのマンガやイラストもわかりやすく、読んでいておもわず笑ってしまうことも。子育てが楽しくストレスフリーになる2冊。



子ども野球

野球キッズ新規生募集中
投げる・打つ・走るの総合運動

NEW OPEN

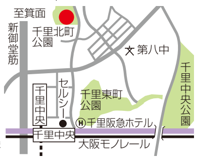
小学校低学年を対象とした野球教室が、豊中千里にオープン！初心者のお子さんが気軽に始められるように、道具やユニフォームの購入は不要。平日の活動が基本で対外試合もないので、すでにチームに入っているお子さんも参加できる。親のお茶当番などの負担もなく、忙しい親御さんにも好評だ。4月は体験イベントを実施。ボールを使ったゲームで楽しみながら運動能力を上げよう！

植松コーチ。中・高・大と野球一筋。大学では、学生コーチとしてトレーニングを指導。元小学校教員で2児のパパ。

誰でも始めやすいワケ
・野球道具はスクールが準備
・ユニフォームの購入は必要なし
・親の当番なし
・他のチームに登録していてもOK

初心者歓迎！たのしい野球体験イベント
・日程:4／4(木)、11(木)、18(木)、25(木)
・時間:15:15〜16:45
・対象:小学1年生〜3年生　・定員:各日20名
・会場:千里北町公園野球場　・体験料:1,000円／1回
・申込:ホームページの申込フォームから→
・持ち物:運動できる服装、運動靴、
　帽子、タオル、水筒
【イベント内容】
「きみのボールは何キロ!?球速測定」
「ホームラン競争」など、ボールやバットを使ったゲームに挑戦！

北摂ベースボールアカデミー
会場／豊中市新千里北町1-23-1
豊中市千里北町公園野球場
千里中央駅から徒歩約10分
無料駐車場6台
☎090-7880-5591
https://hokusetsubaseball.org
北摂ベースボールアカデミー で検索



MENU
● 入会金……無料
● 月会費……6,480円
● 年間保険料……1,000円

特 典　「シティライフを見た」と体験会予約で
● 初回体験料……1,000円→半額500円
(4月末まで)

保育園 イングリッシュスクール

2歳から英語が身につく環境に
2019年度生徒募集中

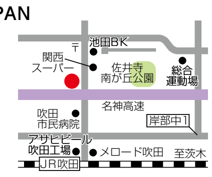
7時半～19時保育もOK！3月卒園の、立派なお兄さんお姉さんに成長した7人。小学校も楽しんでね！

ネイティブの先生との毎日の会話で真の英語力が自然と身につくと評判の同園。英検Jrもゴールド取得者が多くおり、試験対策もしっかりと。また英語だけでなく、リトミック・体育・徳育・食育・日本文化を学ぶ授業もあり、非常にバランスが良く“人間力”が身に付くと評判。一人ひとりをちゃんと見てくれ、親子で「クローバー大好き！」になる魅力が満載だ。1度見学を。

【保護者の声】
体験会に参加した時に、年長さんたちがうちの子のお世話をしてくれたんです。園長先生は「これが普通になるから」とおっしゃっていて。うちは一人っ子なので小さい子にも優しくできるようになればと思い、その日に入園を決めました。(吹田市・Wさん)

【保護者の声】
英語だけでなく、お友だちとの挨拶や先生と目を見て話すなど、礼儀もしっかり教えてくれます。先輩ママから「将来役立つ“道具”を沢山持って小学校に行かせてくれるよ」と聞いているので、卒園後も安心しています。(吹田市・Iさん)

EnglishSchoolイマジンJAPAN
CLOVER児童園
＜ クローバー ＞
吹田市上山手町21-28
メゾンティノ2F
☎06-6368-3412
http://www.suita-clover.jp



特 典
「シティライフを見た」と予約で
● 1日体験教室が無料
(4月末まで)
【開園】月～土:7時半～19時

2019年度生募集中
※平成28年4月以降生まれのお子さんのみ
※詳しくはお問合せを
06-6368-3412

世界にひとつを作ろう♫

服地・インテリア布地・手芸品の
大塚屋 江坂店

開催期間 3/25(月)▶4/1(月)
期間中休まず営業

春休みキッズワークショップ

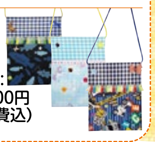
●場　所/5Fクラフト売場特設会場
●と　き/午前の部:10時30分～12時30分
　　　　午後の部:13時30分～15時30分
　　　　各日各時5名様まで
●受　付/5Fクラフト売場レジにて事前予約受付

●講習料は全て材料費込・ご参加は15才までとさせて頂きます。

3/25(月) トワコロンの時計を作ろう!!
講習料:税込1,000円(材料費込)

3/26(火) ばね口で作るキャンディポーチ
講習料:税込500円(材料費込)

3/27(水) レターラック
講習料:税込500円(材料費込)



3/28(木) LEDレジンで作るキーホルダー
講習料:税込500円(材料費込)

3/29(金) LEDレジンで作るクリップ
講習料:税込500円(材料費込)

3/30(土) フェルトで作るブックマーカー
講習料:税込300円(材料費込)

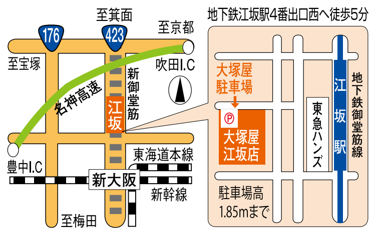
3/31(日) トワコロンの時計を作ろう!!
講習料:税込1,000円(材料費込)

4/1(月) 裁ほう上手で作るマチ付ポーチ
講習料:税込500円(材料費込)

※作品画像はイメージです。色柄が異なる場合がございます。

5F 洋裁付属品・持ち手・ミシン加工・クラフト
4F カーテン地・バッグ地・インテリア布地 カーテンオーダー
3F パッチワーク布地・和調布地 演劇衣裳布地・特選婦人服地
2F 婦人服地・裏地・芯地・ミシン・型紙・本
1F 綿(無地・先染・プリント)・麻布地 キャラクター布地

江坂店公式Facebook
大塚屋メール会員 お得な情報お届けします
詳しくはホームページまで
http://otsukaya.co.jp/



地下鉄江坂駅4番出口 西へ徒歩5分
■なるべく公共交通機関をご利用くださいませ。

服地・家の布・生活ホビー
otsukaya
大塚屋 江坂店
☎06(6369)1236　〒564-0051 吹田市豊津町13-38
営業時間/あさ10時~よる6時30分　4月の休業日/3日(水)・10日(水)・17日(水)
大阪　岐阜　名古屋

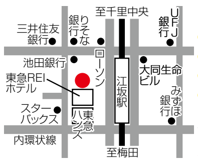
英会話・速読

英会話+速読+英語実践ゲーム 児童基本コース(120分)が人気

無料体験レッスン受付中

BabyBox(1歳～)とプレ幼児(2歳半～)は親子で楽しむ英語育脳空間。児童コース(幼・小・中・高)は外国人・日本人講師のチーム指導。人気の基本コースは英会話、英語脳を育てるSV方式文法指導、実践ゲーム、速読による能力開発(中・高は英語速読)を加えた充実の120分レッスン。ネット活用の英検コースも人気。大人はOne-to-One(英会話・資格)や世界旅行英会話が話題!

KGC国際外語センター江坂校
KGCあすなろ学院/速読教室
吹田市豊津9-44 ハートランド江坂7F
(江坂駅1分・東急ハンズ北隣り)
☎06-6378-4411
http://www.kokusai-gaigo.com



MENU お得な家族割引有り
- 英会話……児童7,000円/月～/大人12,500円/月～
- BabyBox(1歳～2歳半)……1,100円/回
- 児童基本コース……12,950円/月～
- 世界旅行英会話……7,000円/月

特 典 この記事持参で
入学金3,000円OFF(2019年4月末まで)

バレエ教室

小学校高学年からでもOK 気軽に始められるバレエ教室

月謝はクレジットカード利用ができて便利。

表現力・協調性・忍耐力など、社会で役立つ力が身に付くと人気のバレエ。同教室なら月謝とチケット制が選べ、発表会も自由参加だから気軽に始められると評判だ!少人数制のアットホームな雰囲気でお子様はもちろん、バレエ初心者の大人の方も大歓迎!3歳～60代、学生、OLさんが活躍中。気軽に無料体験会へ!

Ballet Studio Felice〈フェリーチェ〉
●千里スタジオ
箕面市船場東3-3-11コムザシティ箕面 5F
●江坂スタジオ
吹田市江坂町1-18-8
江坂パークサイドスクエア 7F
☎080-8342-1466 担当:赤井
https://miyuki-happy-19880204.jimdo.com
インスタ:@balletstudiofelice

無料体験会
・千里スタジオ
4/5(金)、4/7(日)
・江坂スタジオ
4/6(土)、4/9(火)
※詳しくはHPへ

MENU
- ベビー/小1～3……月謝5,000円～
- 小4～大人……月謝6,000円～

※チケット制あり

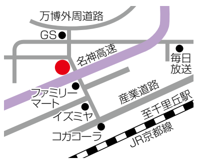
特 典
「シティライフを見た」と体験後、即日入会で
・入会金5,000円→無料(4月末まで)

こども写真館

「入園・入学」「お宮参り」 撮影キャンペーン開催

この時しか撮れない入園・入学の思い出は、キレイな写真で残したいもの。同店では「入園・入学記念前撮りキャンペーン」を実施中で、撮影料金は3,000円(税別)、写真入りカレンダー付き。家族や兄弟との撮影や、卒園記念の撮影もO K 。入園入学おすすめアルバム3ポーズ18,000円(税別)～。「お宮参り記念」も好評だ。詳しくはお問合せを。

こども写真館 **フォトスタジオ・アミュ**
吹田市山田西1-1-11
営/平日10時～18時、土日祝9時～18時
火曜定休 P有
0120-753-039
http://www.studioamu.com



英会話スクール

年齢ごとにバランスよく英語力UP 楽しみながら4技能を伸ばそう

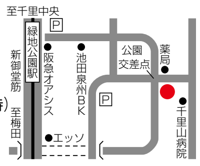
英語力向上はもちろん、一人ひとりの子どもの成長を考えてくれるフォロー体制で保護者満足度97%と非常に高いスクール。自然に英語力を伸ばすことをベースにフォニックスや英文法も重視し、着実に4技能を伸ばす。話題のサタデーインターナショナルコース(千里中央校、天王寺校)も新規生募集中。まずは無料体験レッスンへ。

バスもあって大助かり!
対象年齢:年少～中学生
(一部教室により異なる)
送迎エリア:
吹田市、豊中市、箕面市、茨木市の当校指定地域
※対象地域の詳細については、HPを要確認

特 典 「シティライフを見た」で(4月末まで)
1.入会金15,000円(税別)→全額免除
体験レッスン後即日入会のみ※即日入会以外は50%OFF
2.ペア割(兄弟・家族・友達、2名以上同時入会)
→2019年度教材費100%OFF※体験予約時に要申請
3.スクールバッグ(小学6年生まで)プレゼント
4.入会セットプレゼント
5.体験レッスン初回無料
※サタデーインターナショナルコースは特典1、5のみ
※各特典利用は、レッスンを3ヵ月以上継続される方に限る

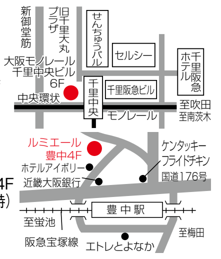
イングリッシュワールド
[姉妹校]高槻校、茨木校、塚口校、天王寺校
http://english-w.jp
英検、英検Jr. 受験準会場認定校

●緑地公園校
豊中市東寺内町5-38
緑地東タハシハイツ
受付/11時～19時(土曜・10時～18時)
月・日・祝定休
☎06-6338-5554



●千里中央校
豊中市新千里東町1-1-5
大阪モノレール千里中央ビル6F
受付/10時～21時(月曜:13時～21時
土曜:10時～18時) 日・祝定休
☎06-6833-0507

●豊中校
豊中市本町3-1-57 ルミエール豊中4F
受付/11時～19時(土曜・10時～18時)
月・日・祝定休
☎06-6858-5571



子ども向け運動教室

「運動が得意、楽しい」子どもに 2歳～小3向け運動教室で新規生募集

年中以上は80分レッスンで体力UP!

箕面・池田・豊中・茨木で全7教室を展開する『忍者ナイン』。体操教室とは異なり、東京大学大学院教授監修で、各スポーツに必要な「走・跳・投・打・蹴」など9つの運動動作の基礎を身につける。更に指示行動の習得、運動の楽しさ、異学年ゲームによる協調性が育まれる。全ラボで無料体験随時受付中!

子どものための運動教室 忍者ナイン
箕面ラボ 箕面市西小路3-1-15 アクセス箕面2F
千里中央ラボ 豊中市新千里東町3-6-114 新千里東町会館
豊中ラボ 豊中市北桜塚3-1-28 北桜塚会館
池田駅前ラボ 池田市菅原町3-1 studio mana
箕面桜井ラボ 箕面市瀬川3-2-5 西南生涯学習センター
特定非営利活動法人フロー ☎072-734-7692(箕面ラボ代表)

MENU
- 入会金……0円
- 忍ジャージ……6,868円～8,242円

特 典 「シティライフを見た」と体験レッスン後1週間以内に入会で忍ジャージが無料!
(4月27日まで・適用は北摂7教室のみ)

From CityLife

CityLife 読者モデル募集中

情報紙CityLifeでは、読者モデルとして実際に体験していただける方を募集しています。ご応募お待ちしております。

[応募方法] 右記URLかQRコードよりエントリーください。
※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。 https://goo.gl/WE7u31

2019 5/1 OPEN

大阪初 子供の笑顔をつくる メダリストの体操クラブ

沖口まこと体操クラブ

楽しくニンニン体操

初めまして北京オリンピック体操団体銀メダリストの沖口まことと申します!

定員 各20名
無料体験説明会募集!
5月1(水)～6(月)
●幼 児(年少～年長)・10:00～11:00・14:00～15:00
●小学生(1年～6年)・11:30～12:30・15:30～16:30

4クラス 各10名
無料1日短期教室生徒募集!
5月7(火)～11(土)
●幼児クラス(年少、年中) ●児童Aクラス(年長～小2)
●児童Bクラス(小学生)●バク転アクロバット(小1～大人)

事前申し込みの方にオリジナル缶バッジプレゼント!

詳しくはwebでご確認ください
沖口まこと体操クラブ 検索
4月5日よりこの電話で受付開始します
06-6192-8282
メール申し込み

江坂に誕生!

吹田市垂水町1-43-4

スクール生大募集!!

ミズノ テニススクール in 服部緑地

MIZUNO Tennis School

体験はワンコイン 500円で! いつでも参加できます!!(要予約)

ビギナーからハイレベルまで段階別で受講できる!

春の入会キャンペーン
4月期新規入会の方は
2ヵ月分の受講料で
3ヵ月受講できます

\4月新設コース/ 受講受付中
ジュニアSコース(90分)
ジュニアコース 小学5年～中学生(90分)

一般(初心～中上級)	TL(トーナメントレディース)	ジュニア(4歳～小学6年生)
月4回 7,500円～(税別)	月4回 8,500円(税別)	月4回 4,400円～(税別)

詳しくは右のQRコードからホームページをご覧下さい。

お問合せは 服部緑地管理事務所 TEL.06-6868-3223 まで

スクール生大募集!!

ミズノ フットサルスクール in エキスポフラッシュフィールド

MIZUNO Futsal school

[市立吹田サッカースタジアム北側]

体験はワンコイン 500円で! いつでも参加できます!!(要予約)

春の入会キャンペーン
4月末までのスクール入会の方には
リフティングボールをプレゼント!

【月謝】月4回 4,000円～(税別)
【日時】毎週 火・木・金
•15:30－16:30[幼児] •16:45－17:45[1～3年生]
•17:50－18:50[4～6年生]
•19:00－20:30[エキスパートクラス] ※エキスパートは(火)・(木)のみで4年生以上が対象です

[お問合せは] 090-5360-7920(火・木・金)

服部緑地に4月17日新規開校!

ミズノフットサルスクール in 服部緑地

[場所] 服部緑地スポーツ広場AまたはB
[対象] 幼児～小学生6年生(初心者歓迎)
[日程] 毎週水曜日 月4回 4,500円(税別)
[詳細・問合せ・申込み] 06-6868-3223

4月10日(水) 体験レッスン受付中 500円

お仕事情報

～特別編～

やりがい、厳しさ、そして感動。介護は人のやさしさに触れる仕事

高齢化社会が進み、ますます注目が集まる介護業界。厳しい仕事というイメージがありますが、介護の現場には人の心根に触れる感動や、自分のスキルが生かせるやりがいに満ちています。実際に介護の現場で活躍されている二人の介護福祉士の方に日々のお仕事について伺いました。

孝子 綾子さん（こうし あやこ）

介護福祉士、社会福祉士、介護支援専門員。デイホーム祥雲館すみれにて管理者・生活相談員・リーダーを務める。

主婦の経験を生かして未経験から管理職に

― 介護の仕事を選ばれた理由・きっかけを教えてください。

現在は介護福祉士、社会福祉士、介護支援専門員など複数の資格を持っていますが、もともとは3人の子育てに追われる主婦でした。周りにはバリバリと仕事をしている友人が多く、私も社会で働きたいという気持ちが大きくなって。そこで、ヘルパー2級の資格を取得して、軽い気持ちで働き始めました。

お天気のいい日は利用者の方と一緒に外出を楽しむことも。

― 育児と介護の仕事を両立するのは大変だったのでは？

介護という仕事は厳しさばかりがクローズアップされがちですが、実はとてもフレキシブルで女性が働きやすいのです。子どもの学校や幼稚園の行事も多かったので、初めは無理なく週1回で時間登録制の訪問介護に勤務しました。その後、子どもの成長とともに勤務日数を増やしていきました。勤務時間が明確ですし、自分の予定を考慮したシフトを組んでもらえたので、子育てと両立しやすかったですね。それに訪問介護の仕事は、主婦の力が生かせます。料理の得意な人、お掃除が得意な人など、自分の得意分野を持ち寄って仕事をしています。

「食事が美味しい」と楽しみに通所する利用者も多いそう。①

人の心に寄り添う仕事は感動とやりがいがいっぱい

毎日楽しく体を動かします。

― 介護の仕事でやりがいを感じるのはどういった時ですか？

現在私は認知症の方を対象としたデイサービスに勤務しているのですが、認知症になるとわからなくなるのではなく、伝え方がわからないだけの事が多いです。話をよく聴き、共感することで、感情や欲求を表出することができるのです。はじめは警戒心でいっぱいだった人が、心を開いて本来の自分らしさを見せてくれた時には何ともいえない感動があります。また、イベントなども自分たちで企画し開催します。みんなが笑顔になった時がいちばん嬉しいです。

なんとなく始めた仕事ですが、今ではやりがいを感じ、ステップアップのために色々な資格を取得しました。資格取得を応援する法人も多く、向上心が報われるのもいいですね。介護は子育てや主婦経験を生かせる上、プロとしてのやりがいも感じられる仕事です。ぜひ多くの女性に活躍して欲しいと思います。

季節に沿ったイベントや利用者の誕生日パーティも企画。②

孝子さんの1日のスケジュール（例）

- **8:00 出勤** 就業開始に備えて8:00～8:15の間に出勤。
- **8:30 ミーティング** スタッフとその日の予定を確認したあと、書類の仕事や会議の準備を行う。
- **9:15 利用者が到着** 施設の利用者を玄関で出迎え、コートや荷物などを預かる。
- **9:30 朝の挨拶** テーブルを囲んでお茶を飲みながら会話を楽しむ。
- **10:00 入浴** 利用者のバイタルチェックを行った後、入浴のサポート。入浴後は塗り絵や脳トレなど。
- **12:00 昼食（写真①）** 調理専門のスタッフが腕を振るった昼食を利用者とともに。
- **13:00 昼寝・リラックスタイム** 利用者は1時間の昼寝タイム。昼寝をしない場合は静かにリラックスして過ごす。
- **14:00 レクリエーション** カルタやおはじき、坊主めくりなど昔懐かしいゲームで遊ぶ。
- **15:00 おやつタイム（写真②）** アフタヌーンティーとおしゃべりを楽しむ。誕生日会などちょっとしたイベントも。
- **15:30 ゲーム・帰りの体操** 利用者が輪投げやゲームなどでからだを動かし、帰りの体操を行っている間に、一日の連絡帳を準備します。
- **16:45 利用者の見送り** お見送り後、施設の掃除や片付けをスタッフ全員で行う。
- **17:30 退勤**

沼澤 慎一さん（ぬまざわしんいち）

介護福祉士。関西福祉専門学校の介護福祉科を卒業後、平成26年4月より特別養護老人ホームきらぼしにて活躍中。

将来性を感じた介護の仕事 性格的にぴったりの特養へ

― 高校卒業後に福祉の専門学校へ進学した理由をお聞かせ下さい。

同居していた祖父母に恩返しをしたかったのがきっかけです。子どもの頃は園芸好きの祖父の庭いじりや畑仕事を手伝っていました。祖父母と過ごしたり話したりするのがとても好きでした。また、自分の進路を考えた時、福祉の資格は必ず将来的に自分のプラスになると思いました。福祉の専門学校で2年間みっちりと学び、介護福祉士の国家資格を取得。卒業後すぐに現在の特別養護老人ホームへ入職しました。

施設の入り口には入居者の心を癒す暖炉が備えられている。

入居者の状態やパーソナリティに最適な介助を日々心掛ける。

― 特別養護老人ホームを勤務先に選ばれたのはなぜですか？

専門学校時代の実習でグループホームや老健などいろいろな福祉施設を体験しましたが、24時間入居者に向き合える特別養護老人ホームが一番自分に合っているなと。どちらかと言うと引っ込み思案なので、一人ひとりに時間をかけてゆっくりコミュニケーションをとれる環境に惹かれました。

私の勤務している特別養護施設は介護認定が3～5の方々が暮らす老人ホームです。約70名の入居者に対して介護福祉士は30名ほど。私が主に担当した入居者の中には認知症やパーキンソン病の方もいます。それぞれに必要な介助のレベルもケアの方法も異なりますから、ナースや栄養士、ケアマネージャーなどと連絡を取り合いながら仕事を進めています。

勤務先の特別養護老人ホームきらぼしには愛用のバイクで出勤。①

人間関係の悩みとは無縁 優しいプロが集まる職場

― 実際に介護福祉士として勤務し、どういう点に手ごたえを感じていますか？

入居者の様子や変化をご家族に報告する機会があるのですが、そういった時に感謝してもらえるのはやはり嬉しいですね。職務の中には夜勤や体力が必要な介助もありますが、それを上回る充実感や達成感があります。また、職場の人間関係が良好なのも魅力です。入職したばかりの頃、意思の疎通が難しい嚥下食の方の介助方法が分からずに、先輩におそるおそる質問をしたことがありました。

食事介助時に入居者とコミュニケーション。②

先輩は多忙な中でも嫌な顔一つせず、真摯になって丁寧にアドバイスをしてくれ、とても助けられました。

介護士もナースも栄養士も、老人介護に関わる人はとにかく優しい方が多く、人間関係の悩みとは無縁ですね。現場の私の意見もしっかりと聞いてくれますし、介護のプロとして自分に誇りを持てる瞬間がたくさんあります。まだ5年目の介護福祉士ですが、将来的にはリーダー的存在になれるよう、知識と経験をしっかり磨いていきたいです。

同僚の介護士やナースなどと気軽に話し合えるオープンな職場。

年に数回あるイベント時にはEXILEのダンスを披露。

沼澤さんの1日のスケジュール（例）

- **7:00 出勤（写真①）** 夜勤担当者からの引継ぎ事項を確認し、入居者の朝食を準備。
- **8:15 食事の介助（写真②）** 入居者の食事のサポート。食後は歯磨き・排泄の介助なども。
- **10:00 モーニングティー** 入居者はリビングでコーヒーやお茶を楽しむなど自由時間。その間、必要に応じた介助をしながら見守る。
- **11:00 休憩** 持参した弁当で自分の昼食を済ませ、午後からの勤務に備える。
- **12:00 食事の介助** 入居者の食事のサポート。食後は歯磨き・排泄の介助など。
- **14:00 アフタヌーンティー** アフタヌーンティーを介助しながら、午後はゆっくりと入居者とのコミュニケーションを楽しむ。
- **16:00 退勤**

※月に数回夜勤シフト（22:00～8:00）や昼シフト（13:00～22:00）もあり。

福祉就職イベント2019
～ 北摂エリア ～

福祉のお仕事の魅力発見フェア
CHARM
-チャーム-

入場無料

2019.4/13 sat. 11時～16時《受付開始10時半～》 千里阪急ホテル2階《「千里中央駅」下車徒歩約5分》

介護福祉士、保育士、看護師、ケアマネ、ヘルパーなど多数就職相談ができる！

詳しくはこちら

事前申し込み不要 ｜ 履歴書不要 ｜ 無資格・未経験OK ｜ 服装自由 ｜ 入退場自由 ｜ キッズスペースあり

知る
学校法人によるセミナー 11時～11時50分

「福祉・介護のお仕事の魅力 ～学校から伝えたいメッセージ～」

- 介護福祉士を養成していく学校から見た福祉・介護のお仕事の魅力とは？
- これからの福祉・介護業界で働く人に伝えたいこと。

参加学校法人
- 近畿社会福祉専門学校
- 大阪医療秘書福祉専門学校
- 北大阪福祉専門学校
- 大阪城南女子短期大学
- 大阪人間科学大学

相談する
相談ブース 12時～16時 ※就職相談は12時から開始

「22の社会福祉法人による就職相談会」

北摂エリア内の22の社会福祉法人が集まり、就職相談を実施する。
各法人のブースをたくさん回り、仕事の内容や施設の特徴など気になることを聞いてみよう。

3ブース以上回ると スタバカード1,000円分を先着100名様にプレゼント！

体験する
体験コーナー 12時～16時

「福祉や就職に関する楽しい8コンテンツ」

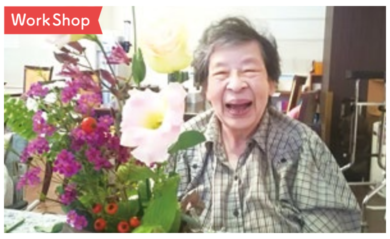
会場内では福祉や就職に関する様々なワークショップや体験会を開催！
すべて参加無料なので、気軽に参加してみよう！ ※イベント内容は予告なく変更となる場合がございます。

カフェコーナーあり
【来場者無料】
千里阪急ホテルオリジナル焼き菓子付き

履歴書用写真コーナー
プロカメラマンが履歴書用写真を撮影します（時間指定あり）。

障がい者ダーツ
Utori Sports Community
障がいがある人も楽しめるのがダーツの魅力！車いすに乗りながら、オリジナルルールでダーツを楽しんでいただきます！

モフトレ
パラマウントベッド株式会社
センサーで反応するモーションバンドとアプリを活用した最先端の介護予防プログラム。楽しみながら運動機能の訓練の体験ができます。



ハーバリウム
ハッピースマイル 赤星薫さん（介護福祉士）
近年、介護現場のレクリエーションで人気のハーバリウム作り。ブースではボトルにお好きな植物を入れ、実際にハーバリウムを作っていただきます。

福祉ネイル
福祉ネイルスペース Petal
認知症ケアや介護予防としても注目されている福祉ネイルを体験してみませんか？色を塗れない方には、ピカピカの爪磨きを体験していただけます。

介護付き旅行サービス
和 －なごみ－
要介護でも、病気や障がいを抱えていても、自由に旅に出かけられる社会の実現へ。旅先でのサポートや専門ヘルパーの仕事などをご紹介します。

やさしい日本語
やさしい日本語広め隊
外国の人、おとしより、障がいのある人、多様性のある社会をつなぐのはやさしい日本語です。

コーチング
一般社団法人ライフミッションコーチ協会
就職活動に必要な自己分析力。カードコーチングでは、その人のニーズに応じたカードを使い、コーチとともに、自分の強みを発掘していきます。

ポジティブメイク
メイクセラピスト Ayakoさん
あなたの中にある優しさ、温かさ、清潔感を伝えるメイクを体験。自分でもすぐに再現できる簡単メイクテクニックをお伝えします。

参加社会福祉法人 22法人
［豊能郡］芙蓉福祉会／豊悠福祉会 ［豊中市］昌壽会／豊中ファミリー／淳風会／瑞兆会／愛和会 ［吹田市］こばと会／春風会／恩徳福祉会／成光苑／秀明会／寿楽福祉会／大阪府済生会／藍野福祉会 ［箕面市］ひじり福祉会／翠明社／大阪府社会福祉事業団／三養福祉会 ［池田市］大協会／のぞみ ［摂津市］桃林会

主催：大阪府社会福祉協議会老人施設部会
後援：大阪府、大阪福祉人材支援センター、豊中市、吹田市、池田市、箕面市、豊能町、能勢町

【本就職イベントのお問い合わせ tel.06-6762-9001】

せんちゅうフェスタ SENCHU FESTA

2019 4/24 wed. ▶ 5/6 mon.

主催：千里中央エリア活性化プログラム連絡協議会
後援：北大阪急行電鉄株式会社／大阪モノレール／J:COM 豊中・池田
協力：豊中市千里文化センター「コラボ」／（株）シティライフNEW

千里中央の主要8施設が合同で「せんちゅうフェスタ」を実施します。期間中にはスタンプを集めて1つの絵を完成させるスタンプラリーや各施設でのイベントが楽しめます。さらに、5月4日（土祝）・5日（日祝）の2日間は、ロハスフェスタがプロデュースする「せんちゅうだいすきマーケット」を開催!せんちゅうでわくわくする時間を過ごしてください。

イベント情報はこちらから
http://senchufesta.citylife-new.com

せんちゅうだいすきマーケット

produced by ロハスフェスタ

約30ブースが出展

5/4 sat.・5/5 sun. 10:00 ▶ 17:00

場所：せんちゅうパル南広場

ロハスフェスタで人気の手作り雑貨やアクセサリー、スイーツなどこだわりのお店が、せんちゅうパルの南広場に集合!“千里中央での楽しい時間の過ごし方”をテーマに繰り広げられる、マーケットをお楽しみください。

＼ お気に入りの雑貨やグルメを見つけよう ／

空空商會 朝来
がまぐち

Ken&Clock
フラワー雑貨

Lea makana
フラワー・グリーン、アクセサリー

tsumuguhwt
ファッション

saphir・chouchou・ちろここ
アクセサリー

Patisserie cri de coq
カヌレ

Amulette
フラワー・グリーン

SIDEMAAN'S
スイーツ

＼ ワークショプも実施 ／

NOANOA CHALKART WORKS
チョークアート
ウェルカムボードづくり

木工教室むく
木工作品
マイ箸造り

branchu
フラワー・グリーン
ハーバリウムづくり

Dabrillo
キャンドル雑貨
アロマワックスカップづくり

※写真はいずれもイメージ

各施設にて お楽しみイベント開催

阪急百貨店 千里阪急

4月24日（水）～4月30日（火祝） 場所:5F催場
「北海道味紀行」
5月1日（水祝）～5月7日（火） 場所:5F催場
「紳士スーツバーゲン」

千里阪急の人気催事「北海道味紀行」「紳士スーツバーゲン」では、“せんちゅうフェスタ”期間限定の特別商品が登場。他にも各階ではお買得バーゲンや家族で楽しむイベントなど盛りだくさん。

千里阪急ホテル

4月24日（水）～
5月6日（月振）

対象レストラン（シャガール・三楽・ボナージュ・さくららうんじ）ご利用の際、せんちゅう重ね押しスタンプラリー冊子ご提示で10%OFFに!
※その他優待との併用不可

阪急オアシス

5月5日（日祝）
コアラのマーチくん来店
5月6日（月振）
亀田製菓の手焼きせんべいの実演

ロッテのコアラのマーチでお馴染みのマーチくんが阪急オアシスにやってくる!亀田製菓の手焼きせんべいの実演では、焼き立てのお煎餅を食べてみませんか?

せんちゅうパル

新元号祝い「ライブペインティング」&「顔はめパネル展」

5月1日（水祝） 場所:せんちゅうパル2F中央エスカレーター近く
絵本作家谷口智則さん・chiaki koharaさんによる
「顔はめライブペインティング&サイン会」

4月27日（土）～5月下旬 場所:せんちゅうパル2F及び館内各所
関西人気アーティスト描き下ろし「顔はめパネル展」
谷口智則、chiaki kohara、さくらいはじめ、堀本勇樹、murkos 他

せんちゅうパル完全オリジナル企画!人気アーティスト達が新元号発表の瞬間を描き下ろし!5月1日には、絵本作家の谷口智則氏と人気アーティストchiaki kohara氏がライブペインティングで顔はめパネルを完成させます。オリジナル新元号顔はめパネルで写真を撮ったら、思い出に残ること間違いなし!

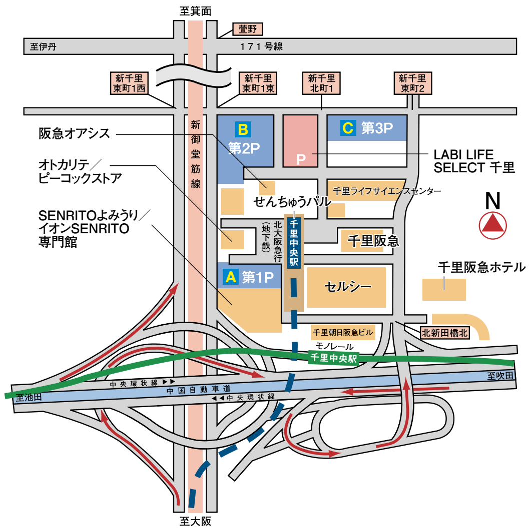
LABI LIFE SELECT千里

世界でたったひとつのスマホケースを作ろう!

4月24日（水）～5月6日（月振） 場所:4F レストランフロア

世界21カ国で300台以上の販売実績があり、22カ国目として日本進出。携帯にある、お気に入りの写真データをプリクラみたいに加工をして、その場で携帯ケースにプリント。世界でたった一つの携帯ケースができあがります。大好きな写真や、お気に入りのペット画像などオリジナルで作成ができます。

せんちゅうフェスタ会場



◎電車でお越しになる場合
北大阪急行（大阪メトロ御堂筋線）、
大阪モノレール「千里中央駅」下車してすぐ
◎車でお越しになる場合
周辺に各施設提携駐車場あり。
詳しくはHPにてhttp://www.senrichuou.com/

※イベントの内容は予告なく変更される場合がございます。※せんちゅうだいすきマーケットは、商品がなくなり次第終了とさせていただきます。※せんちゅうだいすきマーケットでの駐車サービスは行っておりません。※お車でご来場の方は、イベントでの飲酒をご遠慮ください。

【問合せ】千里中央エリア活性化プログラム
連絡協議会事務局
株式会社アド・ウォーク 関西支社内（担当:岩永）
TEL.06-6372-5277
（平日10時～18時／土日祝除く）

せんちゅう 重ね押しスタンプラリー

抽選で商品券などの豪華賞品が当たる!

各施設に設置した8つのスタンプを集めると1つの絵が完成するスタンプラリーを開催。どんな絵になるかはスタンプを集めてからのお楽しみ!
また、スタンプを全部集めて応募すると、抽選で豪華な賞品が当たります。

応募期間：4月24日（水）～5月6日（月振） 各施設の営業時間に準ずる。
スタンプラリー応募箱設置場所：千里阪急 5F 催場前／オトカリテ 1F 下りエスカレーター横

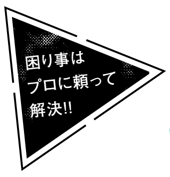
参加方法

1. 各施設に設置のスタンプ台にあるスタンプラリーの応募用紙をGET
2. 8施設に設置されているスタンプを集める。
3. スタンプを全部集めたら必要事項を記入し応募箱に投函!

※詳しくは期間中各施設に設置された応募用紙を御覧ください。
※当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

千里中央エリア活性化プログラム連絡協議会・・・千里中央を中心とした商業コミュニティ・エリアの価値向上に寄与することを目的とした活動を行っております。

Hankyu 千里阪急 ／ せんちゅうパル ／ オトカリテ ／ イオン SENRITO 専門館 ／ 阪急OASIS ／ PEACOCK STORE ／ 千里阪急ホテル ／ LABI LIFE SELECT 千里



暮らしを豊かにしてくれる
プロフェッショナル

丁寧な仕事や対応が評判
1戸建て35坪以内55万円

代表取締役
原元 進さん
「ご縁のあったお客様とは一生涯のお付き合いをモットーに丁寧な仕事をお約束します」

　自社社員の施工なので、どこのお宅に対しても高い品質で施工。安心の3回塗りで、必要に応じてバイオ洗浄や高圧洗浄でカビや苔を根こそぎ排除する。外壁のトラブルは塗装して大体1〜2年後にわかるのが怖いところ。同社なら地域密着で10年保証もしているので安心。それでいて、職人直請や材料直接仕入れなので35坪以内55万円（税別、足場代込）という低価格を実現している。

PROFESSIONAL
外壁防水塗装工事 ならこの人

特典　「シティライフを見た」で
● 6帖洋室1室の壁**クロス張り替え無料!**
（外壁塗装された方、4月末まで）

無金利ローン実施中

進和リフォーム株式会社
〈シンワリフォームカブシキガイシャ〉
吹田市南吹田5-2-5
営／9時〜20時　水曜定休
☎0120-46-7760
mail:info@shinwa-reform.co.jp

1つでも当てはまるなら、まずは屋根・外壁診断を

- □ 前に塗り替えしてから8年以上経過している
- □ そろそろ塗り替え時期、建物の状況を知りたい
- □ お値打ちに済ませる方法を提案してほしい
- □ 他社で見積もりしたが、妥当がどうか知りたい
- □「今すぐやらないと」と言われたが本当?

使用済みや欠品があっても査定OK
無料出張でまとめて買い取ってもらおう

ディズニー英語システムは15年前の教材でもOK!ワールドワイドキッズや七田教材、キュボロやクアドリラ、WAKUブロック、スカリーノ、ネフなどの木製玩具も買取。

　使わなくなった子ども用教材やおもちゃ、ゲームなどが自宅に眠っているなら、無料で出張買取をしてくれる「トレジャー」に相談するのがオススメ!年間50万点以上の買取実績を誇り、使用済みや欠品のある教材でも査定OK。30年以上前のゲーム機やソフト、フィギュアなど買取対象は様々で、高額査定なのも嬉しいポイント。送料無料の宅配買取もOKとのことなので問合せしてみよう。

ゲームは昔のファミコンから最新機種まで、壊れた本体や箱・説明書のない昔のソフトでも。

PROFESSIONAL
買取 ならこの店

教材・絵本・玩具・ゲーム・フィギュア・エアガン買取
買い取り専門店 トレジャー 関西買取センター
受／9時〜20時
年中無休
古物許可No. 大阪府公安委員会
第622010123619号
☎0120-977-719

▲おもちゃ用webはコチラ　▲教材用webはコチラ

買取例
- 仮面ライダー系変身グッズや戦隊ロボ・レゴ・フィギュアなど
- シルバニア・リカちゃん人形・プラモデル他
- 絵本・木製玩具・知育玩具・知育CD・DVDなども

特典
「シティライフを見た」で
買取額20%UP!
（4月末まで）

45,000頭の施術実績

薬や手術に頼らない手技
"ペットカイロ"で愛犬をケアしませんか

ペットカイロとは?
欧米などのペット先進国では、内臓疾患や骨格異常の治療で一般的に採用されている、手技による理学療法です。

こんな症状が気になる方はご相談ください!
- ☑ヘルニアや股関節不全、関節炎等に悩んでいる
- ☑O脚やガニ股になっている
- ☑元気がない、散歩を嫌がる、食欲不振、嘔吐する
- ☑ストレス等で落ち着きのない挙動がある

ペットカイロマスターズ協会

関西本部／
ペットカイロマスターズ協会 宝塚
宝塚市南口2-5-54
宝塚シャンテリーハイツ202
受付／10:00〜21:30　不定休
☎0120-678-153

ペットカイロマスターズ協会 苦楽園センター
西宮市樋之池町3-12-102
（藤田整骨院）
受付／10:00〜21:30　不定休
☎0120-678-153

事例豊富なブログもチェック!
http://petchiro-takarazuka.com/　ペットカイロマスター　検索

4/23(火)シティライフ主催の生活向上セミナーにも出ます!
詳しくはP.8もご覧ください!

4周年記念セール

選りすぐりの犬猫ちゃん達がお出迎え!
この記事持参で**10%OFF**

※1年以内のワクチン・狂犬病の証明書必要

ペットショップ WE ARE One スタッフ募集中
もりのみやキューズモールBASE店
TEL.06-6940-4013　駐車場あり　Osaka Metoro JR環状線「森ノ宮駅」スグ
営業時間10時〜21時（ワンちゃん達展示19時まで）大阪市中央区森ノ宮中央2-1-70
動物取扱業の種別：販売 第65-150006A号 ：保管 第61-150006B／登録年月日：平成27年10月1日
有効期間の末日：平成32年4月23日／動物取扱責任者：高田紺奈

犬の家ローン
36回払いまで
無金利
各種条件有

限定Coupon
この記事持参で
フード 15% OFF｜商品 5% OFF
※その他クーポンとの併用不可
※ご精算前のご提示（ご精算後は不可）
有効期限：3/26(火)〜5/6(月)

日々の生活を豊かに
お気に入りと暮らそう
じゅうたん売場
GaNzY
ギャンジィー

全品売り尽くしで超特価に
貴重なギャッベを手に入れる好機

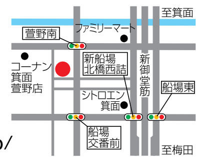
力強い色使いと幾何学模様が独特の存在感をかもし出すアフガニスタン絨毯は58,000円（約100cm×200cm・税別）。

　貴重な手織り絨毯を直輸入直売する同店が、閉店のため、全品売り尽くしセールを開催中。2,000本以上の品々が、通常価格より50%から最大90%OFFという国内最安値級の大特価に。温かみあふれるデザインやウールのふんわりした質感で人気の「ギャッベ」、イランから大量入荷分!お気に入りの1枚が手に入るチャンス、来店は急いで!

閉店のため、全品売り尽くしセール（4月30日閉店）
これまで手の届かなかった上質な絨毯を手に入れるチャンス!
［特典］この記事持参で
ペルシャサラサ（ランチョンマット）**をプレゼント**

本家・ペルシャの遊牧民によるペルシャギャッベも大:128,000円（約155cmX200cm・税別）中:18,000円（約60cmX90cm・税別）小:6,800円（約40cmX40cm・税別）とお得!モダンで素敵なデザインの1枚をぜひお部屋に。

ADDRESS
箕面市船場西1-5-12
バッグリペアサービスビル2F
営／10時〜17時半
P有り
✆072-749-3201
https://www.ganzy-carpet.jp/



箕面公園いいね!プロジェクト 〈イベント案内〉

楽しむ、新緑おやこハイク ―箕面の森、たんけんハイキング―

子どもと一緒に山登りはじめてみたい!
けれど…体力が心配、どこに行けば?気をつけることは? まずは街のすぐそば箕面の森で探検しながらチャレンジ!

コース▸箕面駅前〜箕面公園内のハイキング道などで約6km。
アップダウンのある山道を歩きます。
（※ベビーカーは使用できません）
日　時▸4月29日（月・祝）
11時〜15時　雨天中止
集　合▸阪急箕面駅前 10時45分
参加費▸100円
対象・定員▸未就学児〜小学校低学年とその保護者30名
（要事前申込）

ちょこっとボランティア ―ひと汗かこう、滝道落葉そうじ応援day―

新緑の時期に落葉? 4月・5月は常緑樹の葉っぱがはえかわる季節。滝道の落葉そうじ、応援していただける方お待ちしています。

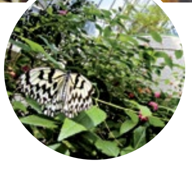
日　時▸5月14日（火）
10時〜12時　雨天中止
募集人数▸20名
集　合▸箕面公園昆虫館まえ　9時50分
竹ボウキ、熊手での落葉掃きです。
軍手を持参ください。
※清掃用具は公園事務所で準備いたします。
協　力▸
ナルクみのお

申込・問合せ　✆072-721-3014（箕面公園管理事務所 9時〜17時）

ゴールデンウイークは箕面公園昆虫館へ!

箕面公園昆虫館 ゴールデンウィークフェア
期間：2019年 4月27日（土）〜 5月6日（月・祝）

期間中は館内クイズラリー、昆虫館スタッフのお話がきけるギャラリートークなど盛りだくさん。くわしくは昆虫館ホームページを見てね（4月1日以降掲載予定）



新企画展「色あつめ」―昆虫の色彩 × 宝石の色・伝統文化の色・文学の色― ただいま好評開催中!

チョウを中心に昆虫を色ごとに集めてみました。といっても種や固体によって色彩は様々。いろいろな色の名前と意味も合わせて楽しみながら、自分だけの「きれい!」や「すごい!」を見つけてみては。（標本展示）

会　期▸2019年1月16日（水）〜5月13日（月）
場　所▸館内企画展示コーナー
無料（入館料は必要です）

生体企画展示「八重山の昆虫たち」
昆虫たちにさそわれて、ひとあしお先に南の島へ…
会　期▸開催中〜2019年5月13日（月）
場　所▸昆虫館内　キッズルームとなり

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

薬食同源 和漢薬とハーブの話

第35回

文 笹川薬局 笹川悦子

ヤマザクラと桜皮

サクラの種類は非常に多く、また分布も広範囲です。薬用には主にヤマザクラ Prnus jamasakura Siebold ex Koidzumi 又はPrunus verecunda Koehne (Rosaceae) の樹皮を「桜皮」として、日本独自の方法で使われました。古くから、特に江戸時代から民間療法としても多く使われた生薬です。サクラはセンブリと同様、中国から知識を導入したものでなく、日本育ちの生薬です。また、桜皮単独の薬効としては、鎮咳去痰の効果が認められています。漢方処方として桜皮を使用しているのは、十味敗毒湯と治打撲一方の二つの処方だけです。特に十味敗毒湯は、江戸時代の医師、花岡清州が人参敗毒散の変方として、あるいは荊防敗毒散の薬味をもとに作ったことで有名です。但し、現在主流のエキス剤の十味敗毒湯は、メーカーによって桜皮でなく樸樕（クヌギの樹皮）を使用しています。いずれも十味敗毒湯として、例えば軽度の化膿性湿疹や皮膚炎、蕁麻疹などに効果を発揮してくれます。

この十味敗毒湯中の桜皮の薬効（役割）は、桜皮エキスの鎮咳・去痰薬としての役割とは異なり、主に排膿（膿を身体の外に出す）や解毒の効果がある薬味として、例えば桔梗と桜皮の組み合わせで配剤されています。

昔一度だけ、父と母を連れて四月の慰霊祭に出かけました。その日の両親の笑顔を囲む満開のサクラの景色は、「忘れないこと」、「思い出すこと」で、また次の日に向かう元気が出ます。

この国に育つと、誰にでも心に焼き付いているサクラの風景がありますよね。私もその一人。記憶から取り去ることのできない風景は、満開のサクラと一緒に見た亡父母の笑顔です。

【ヤマザクラ／Prnus jamasakura】

DENTAL CARE

意外と知らない歯の健康知識

歯は一生もの。だからこそ早めのケアを心がけましょう。

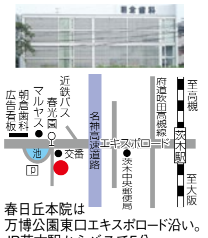
口腔ガン
口内炎

口腔内のガンは早期発見・早期治療が重要です ～口内炎は信頼できる歯科医師の診断が必要～

朝倉 勉 院長
歯学博士
日本糖尿病協会歯科医師登録医
大阪大学歯学部歯科医師臨床研修指導医

今年の国立がん研究センターの発表ではガンと診断された患者数は、百万人を超えています。これは診断技術の向上で初期のガンが発見できるからです。口腔ガンは全体の5％で近年増加傾向にあり口腔領域のガンの死亡率は46％です。加齢と共に40歳頃から発生率が高く20歳代でも発症し口内炎や噛み傷が治らない、歯茎や舌にしこりがある等は要注意です。口腔内には種々の疾患の初期症状が早い段階で現れます。歯科は定期健診で受診する機会が多いため、糖尿病や認知症等も早期に発見される頻度が高くなります。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談ください。

朝倉歯科医院／本院
かかりつけ歯科医機能強化型診療所
大阪大学歯学部臨床研修施設
TEL.072-625-2001
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル 春日丘交番隣り
(医)朝倉クリニック歯科(分院)
一般 矯正 小児 障がい者歯科
TEL.072-626-2006
茨木市駅前4-3-26
朝倉メディカルビル 養精中隣り



春日丘本院は万博公園東口エキスポロード沿い。JR茨木駅からバスで5分

【歯科セカンドオピニオン外来】
歯並び、入れ歯、歯周病、訪問診療、インプラント、CT画像診断、ホワイトニング、金属アレルギー、審美歯科などはお気軽にご相談ください。
歯の悩みご相談は春日丘本院で院長が行っております。
0120-468-321
HP:http://asakura-dental.com

毎週火曜日 20分限りの
タイムサービス実施中!
●11:00～11:20 青果コーナー全品2割引セール
●11:00～11:20 魚コーナー全品2割引セール
年中無休
まねき屋亥子谷店
吹田市山田西1-13-1 ☎06-6875-1122

4/4(木) どなた様でも1割引!! スペシャル木曜日
4/14(日)～4/15(月) 熊本・宮崎特集／G.G感謝DAY
4/20(土) 4/30(火) お客様感謝デー
SUPER MARKET KOHYO 山田店
阪急山田駅 デュー阪急山田1F
SUPER MARKET KOHYO山田店 吹田市山田西4丁目1-2-101 ✆06-4863-5040

地域サークル

サークル・クラブ・ボランティアなど、北摂で仲間と共に活動しているみなさんをご紹介します。

NPO法人 都市災害に備える技術者の会（西宮市ほか）

スタート／2004年　活動／不定期　問／078-907-3120　http://toshisaigai.net/

地震や暴風が吹き荒れた台風21号など、昨年は自然災害が続いた。「阪神淡路大震災を語り継ぎ、専門性を活かして災害被害を減らしたい」と、土木や建築などの専門家や行政出身者が集まる同会は、専門知識や経験を活かして市民向けに相談窓口を設けるほか、全国の被災地や地域イベントで相談会を開催。大阪北部地震の際も現地へ出向いて住民の相談に乗ったり、擁壁や地盤の調査を行った。「被害は減らせます。地域で話し合うなど、自然災害を自分ごとと考えて防災に取り組んで下さい。相談窓口では地盤調査などの相談に乗りますよ」とメンバーよりメッセージをもらった。

災害の多い地域で現地調査や防災計画の勉強会、出前授業といった市民向けの啓発活動や自らの技術向上のための勉強会なども行っている。

スタッフ大募集
〈種別〉パート・アルバイト
〈作業〉事務・レジ・惣菜 など
〈時間〉7:00～20:00（週20時間以内）
パート・アルバイト 時給／940円～970円 各部門
まずはお気軽にお電話ください。
シェフカワカミ 桜塚店
豊中市南桜塚3丁目6-27 ☎06-6846-8001

● 4/20（土） 感謝デー!!
● 4/30（火） 感謝デー!!
●毎月15日 GG感謝デー!!
SUPER MARKET KOHYO 阪急曽根店
※メンバーさん・アルバイトさん募集中です。
水産部・レジ、その他のお仕事も募集中です。まずはお電話下さい。
SUPER MARKET KOHYO 阪急曽根店 ☎06-6842-5040
豊中市曽根東町3丁目1-1 ティオ阪急曽根1F

月掛金は1,000円から
家族みんなの基本の保障
コープ共済《たすけあい》
CO・OP《たすけあい》はその名のとおり、組合員同士の助け合いの気持ちが形になった共済です。生協だからこそできる、組合員のくらしにやさしい安心の保障です。
コープ東豊中
豊中市東豊中町4丁目3番13号 ☎06-6848-2561

Food Net Mart
High Quality & Low Price
毎日 フードネットマート 安い！

千里店	豊中市新千里南町2-6-12	☎06-6872-8739
蛍池店	豊中市螢池中町2-4-17	☎06-6843-0589
桜の町店	豊中市桜の町3-5-8	☎06-6151-2224
山下店	川西市見野2-24-11	☎072-795-1552
茨木店	茨木市元町8-1	☎072-665-4567
石橋店	池田市豊島北2-4-6	☎072-761-7777
高槻店	高槻市大蔵司3-14-4	☎072-698-4130

コープこうべだより

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。上質で新鮮な商品はどのように提供されているのか。さまざまな工夫を凝らして働くコープこうべのスタッフさんに焦点を当てて紹介します。

コープミニルミナス箕面

箕面市如意谷4-6-19
✆072-724-8761
営／9時～22時　無休（1/1～3を除く）

毎日の買い物を支えるまちの拠点に

コープミニルミナス箕面店
マネージャー
小島 澄子さん

当店はマンション内に店舗を構えています。近隣の方が主に利用される小さな店舗ですが、ここで十分な買い物ができるよう様々な商品を取り揃えています。また、買い物のサポートやコミュニケーションも欠かせません。暮らしの拠点として活用してもらえれば嬉しいですね。

買い物がしたくなるキレイな店舗づくりは欠かせません。

商品についてや日々の話などコミュニケーションも積極的に。

大阪府内の店舗一覧

シティライフも設置中!!

〈豊中〉
- コープ東豊中　豊中市東豊中町4-3-13
- コープ蛍池　豊中市蛍池中町3-2-1
- コープ桜塚　豊中市南桜塚2-1-10
- コープミニ桜の町　豊中市桜の町2-1-6
- コープミニ泉丘　豊中市東泉丘2-14-20
- コープミニ城山　豊中市城山町2-5-12
- コープミニ西緑丘　豊中市西緑丘1-1-38

〈箕面市〉
- コープ箕面　箕面市桜ヶ丘5-6-6
- コープ箕面中央　箕面市坊島1-1-15
- コープミニルミナス箕面　箕面市如意谷4-6-19

〈池田市〉
- コープミニ伏尾台　池田市伏尾台3-4-1
- コープミニ井口堂　池田市井口堂2-7-18
- コープミニ上池田　池田市上池田2-4-6-101

〈吹田市〉
- コープ吹田　吹田市五月が丘西1-1
- コープミニ山田　吹田市山田東4-17-12-101

〈茨木市〉
- コープ茨木藤の里　茨木市藤の里1-10-2
- コープ茨木白川　茨木市白川2-2-10

〈高槻市〉
- コープミニ氷室　高槻市氷室町4-2-5

〈豊能町〉
- コープ新光風台　豊能郡豊能町新光風台2-18-5

〈島本町〉
- コープ島本　三島郡島本町青葉1-2-10

コープこうべ くらしの情報センター
0120-44-3100（無料・年中無休）
火～金：8時半～19時半　土～月：8時半～18時
※12/31～1/3は8時半～18時

EXPOCITY press 4

APRIL Vol.33
エキスポシティプレス

昨秋開催のキッズファッションショー「EXPOCITY KIDS Fashion Carnival!!」で、「ファミリー部門賞」を受賞した、ひなたくん&ママ。今月号は、おしゃれが大好きなひなたくんファミリーに「ららぽーとEXPOCITY」で見つけた春のおすすめファッションコーデを紹介してもらいます。おしゃれコーデを参考に、春物アイテムが充実な「ららぽーとEXPOCITY」で春のおでかけ準備をしませんか？また、エンタメ施設も春休みに合わせて楽しさ盛りだくさん！EXPOCITYで春休みを楽しみ尽くしちゃおう！

LaLaport KIDS Fashion Carnival!! EXPOCITY

キッズファッションショー時のひなたくん（現在3歳）とママ

新展示ゾーン&ミニカバの赤ちゃんの誕生で さらに“わくわく”を発見できるミュージアム

Entertainment

NIFREL

〈ニフレル〉

営業時間／10:00～20:00（最終入館は閉館の1時間前まで）
料金／大人（高校生／16歳以上）2,000円、
こども（小・中学生）1,000円、幼児（3歳以上）600円

この春、新ゾーン「かくれるにふれる」のオープンや、ミニカバの赤ちゃんの誕生など、明るい話題が盛りだくさんのニフレル。（次ページ「NIFRELにふれる」で関連記事掲載）キュレーターさんに質問をして、生きものたちの特徴を知れるのも楽しい。何度訪れても楽しめるニフレルで、生きものたちをじっくり観察して感性にふれよう。

3月31日まで館内でミニカバの赤ちゃんの愛称募集中です！

ミニカバの赤ちゃんかわいいね！

「いろにふれる」では、色鮮やかな魚たちに魅了されちゃう！

Entertainment

Redhorse OSAKA WHEEL

〈レッドホース オオサカホイール〉

営業時間／10:00～23:00
料金／通常チケット1人1,000円

高さ123mの日本一の大観覧車からの眺望は圧巻！日中は大阪の街並みを、夜はイルミネーションに彩られたゴンドラから煌めく夜景を一望できる。桜の咲き誇るシーズン限定で、桜に彩られた特別仕様のゴンドラが登場！万博記念公園の満開の桜を上空から見渡してみよう。

すごく高いね！何が見えるかな？

日本一の高さを誇る大観覧車 “わくわく”気分も上昇

忍たま乱太郎×Redhorse OSAKA WHEEL 「春の大観覧車の段」開催！

乗車の方に限定ステッカーをプレゼントするほか（なくなり次第終了）、隠れているドクたまを探して応募するプレゼント企画、忍たまになりきって「せんりん投げ」に挑戦できるアトラクションなど、大人から子どもまで楽しめる内容です。

期間 4/7(日)まで

詳細はコチラ

春休みを楽しみ尽くそう！
エンタメ盛りだくさん！
PLAY 春 EXPO！

詳細はコチラ

Fashion Coordination

デザインと機能性を兼ね備えた 春のおでかけコーデ

おしゃれしていっぱいおでかけしよう！！

【メンズ】
BEAMS PLUS：シアサッカー スポーツ ブルゾン（23,760円）／BEAMS PLUS：クリケット ベスト（10,584円）／BEAMS PLUS：ロングスリーブ ポケット Tシャツ（7,344円）／BEAMS：ストレッチ テーパード チノ（11,880円）／VANS：Era Inside Out（8,640円）

1960年代のスポーツブルゾンをベースにデザインしたシアサッカーブルゾンは、涼しくドライな機能性を持ち、快適な着心地。スポーティーかつカジュアルなスタイリングを楽しめる。ワタリから裾にかけて徐々に細くなる“テーパード”のシルエットが特徴的なオリジナル・チノパンツは、ストレッチが効いていて穿き心地抜群で大好評のベストセラー。

【レディス】
Ray BEAMS：レザー ノーカラー ブルゾン（38,880円）／Ray BEAMS：ストライプ フレア シャツ ワンピース（14,040円）／Healthknit × BEAMS BOY：ワッフル プルオーバー パーカ（7,452円）／Ray BEAMS：リブ レギンス（7,020円）／Ray BEAMS：レザー サークル ベルト（10,260円）／CONVERSE：ALL STAR COLORS HI（6,480円）

高密度で張り感のあるコットン素材のシャツワンピースは、トレンドのストライプ柄を全面に使用したゆったりしたサイズ感が魅力。裾に向かってフレアなシルエットなので、ウエストにはベルトでアクセントを。また、インナーにパーカを重ねたので、首元を後ろに軽く抜いて着用するのがポイント。ボトムスはリブレギンスで合わせるのがオススメ。1枚は持っておきたい万能アイテムの、柔らかな羊皮を使用したノーカラーライダースとの相性もバッチリ！

BEAMS〈ビームス〉

ららぽーとEXPOCITY 2F ☎06-4864-8350

【キッズ】
TRUNIKA
※取扱100cm～150cm
ネイビーパンツ（4,320円）／グレーサーマル（3,240円）／白Tシャツ（3,240円）／フード付コート（8,640円）／コンバース（4,860円※取扱15cm～22cm）

より良い素材選びと日常着としてのシンプルで機能的なデザイン・パターンを追求し、大人でも着たくなるような快適で上質な子供服を提案する「TRUNIKA」のコーデ。2タックのデザインで腰回りにゆとりを持たせ、裾に向かって程良くテーパードした綺麗なシルエットのパンツがおしゃれ！

WELLWHOLE〈ウェルホール〉 3/1 fri. OPEN!

ららぽーとEXPOCITY 3F
☎06-6170-9757

EXPOCITY TAKEOUT GOURMET

あれもこれも食べたい！春のEXPOCITYはテイクアウトが熱い！

4店舗先着限定

桜まつり2019の期間中、テイクアウトメニュー1,000円（税込）以上ご購入でEXPOCITY限定レジャーシートプレゼント！

対象店舗 お好み焼き 五郎ッペ食堂、KFC、大起水産回転寿司、浪曼路KITCHEN

さらに！三井ショッピングパークアプリご提示でEXPOCITY限定保冷バッグプレゼント！

※数に限りがございます。※画像と多少異なる場合がございます。あらかじめご了承願います。

その他のグルメはコチラをチェック

通年販売

唐揚げとチャーハンのセット（850円）

この他にもエビチリ、エビマヨのチャーハンセットも一人前950円でご用意しております。

チャーハンスタジアム 追立〈オイタテ〉

ららぽーとEXPOCITY 3F フードコート ☎06-4860-6492

通年販売

©NIPPON ANIMATION CO.,LTD

ラスカル顔パンてへぺろ！、ラスカルコロネ、ラスカルしっぽパン（306円～）

ラスカルと一緒にお出かけしませんか？可愛いラスカルがいっぱいのお店、キャラブレッドベーカリーでラスカルがお待ちしております。

CHARABREAD〈キャラブレッド〉

EXPO KITCHEN 1F ☎06-4860-6025

厚切りチェダーアボカドバーガー（1,183円）

濃厚な厚切りチェダーチーズをたっぷりと使い、完熟アボカドと組み合わせたクア・アイナNo.1ハンバーガー。

通年販売

ハワイアングルメバーガー クア・アイナ

ららぽーとEXPOCITY 3F フードコート ☎06-4864-8243

スタンダード・ドッグ セット（690円）

各種セットのドリンクはコーヒーor紅茶に限ります。

通年販売

CNN Café〈シーエヌエヌ カフェ〉

EXPOCITY エンタメゾーン ☎06-4860-6820

Ohanami & Lohas Festa

お花見やロハスフェスタで活躍するアイテム

お気に入りのアイテムを揃えて、いっぱい思い出を作ろう！

ヴァーベナ UVフレッシュボディローション SPF25／PA+++（150mL 3,672円）
※数量限定

恋ハーブ「ヴァーベナ」の爽やかな香りで、日中の紫外線対策。自然由来成分配合でみずみずしい褒められボディに。

レーヌブランシュ ブライトUVシールド SPF50／PA++++（30mL 5,940円）

うるおいを与えながらさらっとしたののびのよい感触の美容UV乳液。キメ・色ムラも整うから、乳液・UV対策・化粧下地をこれ1本で。

ロクシタン

ららぽーとEXPOCITY 2F ☎06-4860-6190

プレミアム PANEL グレートドゥーブルXLセット
※写真はイメージ。価格は店頭にてご確認ください。

初心者でも簡単に設置できる、LOGOSの定番2ルームテント「ドゥーブル」の最上級モデル。テントぴったり防水マットXLとプレミアムグランドシートXLがセットに。大型テントながら耐風性にすぐれ、着脱簡単な吊り下げ式インナーテントを装備。他のアイテムと組み合せてアウトドアを楽しもう。

LOGOS SHOP〈ロゴスショップ〉

ららぽーとEXPOCITY 1F ☎06-4860-6392

フェアリーテイル赤ずきんシリーズ ランチボックス（1,080円）、クーラーランチバッグ（2,160円）、お薬ケース（868円）、クロス（972円）、マグボトル（2,700円）

かわいいデザインで子どもから大人まで幅広い層に人気の「フェアリーテイル赤ずきん」シリーズの新柄が登場！一式揃えて、お花見やピクニックなどを楽しもう！

MAMAIKUKO〈ママイクコ〉

ららぽーとEXPOCITY 3F ☎06-4864-1014

CORKCICLE. CANTEEN（容量370ml／各3,996円）

最長保冷25時間・保温12時間も効くボトル。ドリンクホルダーに入るサイズなのでドライブのお供や、丈夫な作りなのでサイクリングなどのアクティビティ時にもピッタリ！製氷機の氷も入る大きな口なのも嬉しい。

アンジェ ラヴィサント

ららぽーとEXPOCITY 2F ☎06-4864-8400

見て楽しい、食べておいしい！春を満喫！

和モダンEXPO 2019

バラエティー豊かなフードカーが大集合！
和モダンフォトスポット「和傘」が咲き誇ります。

期間 3/25（月）～31（日）
場所 EXPOCITY 空の広場 周辺

和傘ではんなり 和モダンフォトスポット

和傘のモニュメントを眺めながらはんなり春を満喫しませんか？

期間 3/25（月）～31（日）

▲「和」の美が詰まった番傘モニュメント

和モダンイベント限定メニューも登場！人気のフードカー

人気のフードカーが大集合！さらにイベントコラボメニューなど、EXPOCITYでしか味わえない春の味覚をご堪能ください。

期間 3/21（木・祝）～4/7（日） 時間 10:00～19:00

和テイストグッズが勢ぞろい 和モダンマルシェ

春の訪れと、和を意識したグッズが大集合！かわいいアクセサリーやワークショップも。親子やカップルで春を感じよう！

期間 3/25（月）～31（日） 時間 11:00～16:00

※掲載内容は予告なく変更となる場合がございます。あらかじめご了承願います。

万博記念公園 桜まつり2019

EXPOCITY×万博記念公園
ドキドキわくわく、心ときめく春をめいっぱい楽しんじゃお！

3/20（水）～4/14（日） 9:30～21:00（入園は20:30まで）

期間中 **【万博記念公園で！】万博記念公園の入園料がおトクに！**

万博記念公園桜まつり期間中、万博記念公園入園時に三井ショッピングパークカードをご提示で2名様まで。

料金 通常 高校生以上250円が180円に！
通常 小中学生70円が50円に！

期間中 **【EXPOCITYで！】エンタメ施設でおトクな特典！**

桜まつりの期間中、万博記念公園の入園券ご提示で。

ニフレル
ノベルティプレゼント！［オリジナルポストカード］
※施設利用が条件となります。

VS PARK
ノベルティプレゼント！［オリジナルポストカード］
※施設利用が条件となります。

Redhorse OSAKA WHEEL
日本一の大観覧車当日通常チケット100円OFF

OSAKA ENGLISH VILLAGE
●レッスンチケットご購入の際200円OFF
●ソフトクリーム 一律 300円 <CNN Café>

※桜まつり期間中の万博記念公園入場券をご提示で特典が受けられます。※なくなり次第終了となります。

EXPOCITY

吹田市千里万博公園2-1

営業時間 ららぽーとEXPOCITY
10:00～21:00（物販・フードコート・サービス・その他）、
11:00～22:00（EXPO KITCHEN）
※一部店舗、その他エンターテインメント施設は、施設ごとに異なる

問合せ先 06-6170-5590（代表/10:00～18:00）

最新情報はHPをご覧ください
https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/

EXPOCITY magazine 毎月第1・3火曜日配信中!
https://expocity.comepass.jp
●4/ 9号「6アイテムでつくる、着回し3days」
●4/23号「for Mom 感謝を伝える母の日プレゼントLIST」
※タイトルは予告なく変更になる可能性がございます。

EXPOCITY Labでの開催イベント

fun! fun! EXPO Workshop アソブ！マナブ！ミツケル！

アプリ会員様限定 火曜日開催！

fun!fun! EXPO Workshop

1月から開催場所が、ららぽーとEXPOCITY 3F「EXPOCITY Lab」に変わりました！

4/ 2（火）「レモンリーフのリース」
4/ 9（火）「イースターエッグと春の寄せ植え」
4/16（火）「ワイヤーフレームの壁掛けアレンジ」
4/23（火）「母の日にもピッタリ♪ナチュラルアレンジメント」

詳細は近日公開予定

★EXPO★ 土曜 Premium 土曜日開催！

EXPO土曜 Premium

暮らしをもっと愉しもう。土曜日は、ご家族でプレミアムワークショップ。男性も楽しめるワークショップや講座、イベントなどをご用意！

4/6（土）
「牛本革 革の色が選べる、スライダー式スマホケース」

4/20（土）も実施予定！

詳細は近日公開予定

NEW OPEN SHOPに注目

4/26（金）OPEN

H&M〈エイチアンドエム〉

【ウィメンズ・メンズ・キッズ・アクセサリー】
H.L.N.A ZONE 2F

スウェーデン発のファッションブランド。ウィメンズ、メンズ、キッズ、アクセサリーなど幅広い商品ラインナップ。

NIFRELにふれる Vol.36

大人の感性も刺激する、生きているミュージアム「ニフレル」。色々な目線で見たニフレルを紹介します。
地域ニュースサイトCityLife NEWSからもご覧いただけます。

CityLife NEWS で検索

私たちが行ってきました

かずまくんと紀江ママ

3月1日（金）、ニフレル2Fに新ゾーン「かくれるにふれる」がオープン！また、2月21日（木）に誕生したミニカバの赤ちゃんの姿を、3月12日（火）から10時～15時の時間限定で見ることができるようになったので、早速私たちが観察してきました。

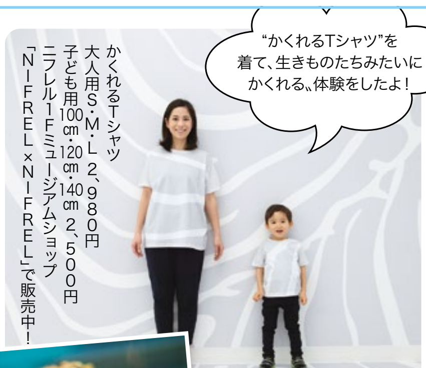
生きものたちのかくれる技に驚き

新ゾーン「かくれるにふれる」に展示されている生きものたちは、姿かたちが木の枝や葉にそっくりで、周囲の環境に溶け込んでいて、まるでかくれんぼをしているみたい！食べられないようにかくれていたり闘争に巻き込まれないようにするためほとんど動かないので、子どもも大人も一緒になって見つけるのに夢中に。お客さん同士でどこにいるか教え合ったりするのも楽しく盛り上がり、かずまも「あ！こんなところにいた！」と嬉しそうに発見していました。「かくれる」技を極めた生きものたちをじっくり観察することができました。

ミニカバの赤ちゃん時間限定で公開

ミニカバの赤ちゃんとママのフルフルの姿を覗き穴から見てみると、フルフルにぴったり寄り添う赤ちゃんの姿が。温水プールがお気に入りのようで今では潜る練習をしたり、フルフルのマネをして干草を食べるふりをしてみたりと、動きがとにかくかわいくて、ずっと観察していたい気持ちになります。フルフルも母乳をあげて一生懸命子育てをしているそうなので、赤ちゃんの今後の成長が楽しみです。

花にまぎれて待ち伏せしたり、時には花の代わりとなって獲物をおびき寄せて捕獲するハナカマキリは、ランの花に擬態。



かくれるTシャツ
大人用S・M・L 2,980円
子ども用100cm・120cm・140cm 2,500円
ニフレル1Fミュージアムショップ「NIFREL×NIFREL」で販売中！

「かくれるクイズ」プレゼントキャンペーン

クイズ解答用紙に答えを記入して出口改札のスタッフにお渡しください。参加いただいた方、全員にオリジナルステッカーをプレゼント！さらに、正解者の中から抽選で100名様に“かくれるTシャツ”をプレゼント！（お一人様一枚限り）※プレゼントが無くなり次第終了となります。

期間 » 5/6(月休)まで

NIFREL〈ニフレル〉

吹田市千里万博公園2-1
EXPOCITY内
営／10時～20時　年中無休
入館料／
大人（高校生／16歳以上）2,000円
子ども（小・中学生）1,000円
幼児（3歳以上）600円
0570-022060（ナビダイヤル）

ミニカバの赤ちゃん（オス）愛称募集中

2F ニフレルメイクス内にある、専用応募用紙に必要事項を記入して、投票箱に投函してください。ニフレル館長とミニカバ担当キュレーターが、応募の中から選考します。命名者の中から抽選で3名様に、4月13日(土)に開催する命名発表セレモニーにご招待。「フルフル」へのエサやり体験とともに、赤ちゃんのすぐ目の前まで大接近していただきます。

募集期間 » 3/31(日)まで

赤ちゃんのかわいらしい姿にキュン！3月25日（月）にはすべての目隠しが取り外される予定。

EXPOCITYお買得情報

ららぽーとEXPOCITY 3F　フードコート
日本橋 天丼 金子半之助〈ニホンバシ テンドン カネコハンノスケ〉

営／10:00～21:00(LO20:30)
06-4860-6257 http://kaneko-hannosuke.com/

写真は海老天丼(海老4尾・舞茸・南瓜・卵・獅子唐)とそばのセット。

東京日本橋に本店を構える同店。数々のメディアでも取り上げられた、門外不出の秘伝の丼たれを使った迫力のボリュームとお値打ち価格の天丼はまさに絶品。贅沢にも海老4尾、舞茸、南瓜、卵、獅子唐が盛られた海老天丼は丼たれとの相性も抜群！

MENU
- 天丼+味噌椀セット …980円
- 天丼+そばセット …1,080円
- 天丼単品 …880円

※海老天丼への変更はそれぞれ+100円

特典
「EXPOCITYpressを見た」で ドリンクSをサービス（4月末まで）

EXPO KITCHEN 2F
スイーツパラダイス ファクトリー

営／11:00～22:00
06-4860-6453 http://www.sweets-paradise.jp/

あの「ハーゲンダッツ」とイタリアンジェラート協会認定の「イルジェラート」30種類が特典で食べ放題に

15周年を迎えたスイパラが創業当時の価格1,000円で営業中！定番のショートケーキから季節のケーキ、ゼリーに和菓子までバリエ豊かなスイーツ約30種類がずらり。さらに厨房からアツアツが運ばれる自家製麺の生パスタやカレーなどの軽食が並ぶ。

MENU
- 大人（中学生以上、50分）…1,000円
- 大人（ドリンクバー付、70分）…1,204円
- 小人（4歳～小学生、ドリンクバー付）…797円
- 3歳以下…無料

※全て税別

特典
この記事持参で大人ドリンクバー付利用の方 ハーゲンダッツ・イルジェラート食べ放題サービス（4月末まで）

ららぽーとEXPOCITY 1F
マンゴツリーカフェ

営／10:00～21:00(LO20:30)
06-6318-5452

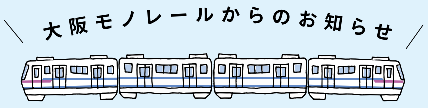
鶏と軟骨のガパオ（手前）950円、センレック トムヤム（奥）980円、タピオカココナッツミルクティーもやっぱり人気。

タイの親しみやすさと洗練された雰囲気が合わさった人気のカフェ。軟骨のコリコリした食感が楽しめるガパオや、トムヤムクンと生米麺が一緒になったセンレック トムヤムなど、香辛料や酸味を効かせた本場の味を気軽に楽しめる。ベビーカーで入店OK、キッズチェア、キッズメニューあり。

MENU
- EXPO SPECIAL PLATE（平日15:00まで）…1,580円
- 鶏のガパオ …900円
- タピオカココナッツミルクティー …500円

特典
「EXPOCITYpressを見た」で 会計から10%OFF（4月末まで）

大阪モノレールからのお知らせ



モノレール沿線ぶらり 1dayチケット

ファミリーでのお出かけにお得です!!

大阪モノレールでは、毎月第3土曜日にご利用いただけるお得な乗車券を発売します（前売りのみ）。

モノレール沿線ぶらり1dayチケット

有効区間　モノレール全線乗り降り自由
発売金額　大人600円、小児200円（大人1枚につき小児2枚まで購入可能）
発売場所　大阪モノレール各駅改札窓口
有効日　4月は4/20(土)
発売期間　4/13(土)～19(金)

EXPOCITY、ニフレル等、提携施設での当チケット提示でお得な特典もあります。

詳しくはHPから
http://www.osaka-monorail.co.jp/

ABCハウジング 北摂暮らしフェスタ in千里住宅公園
4/27(土) 28(日) 29(月祝) 11:00～17:00
北摂の名店が一度に楽しめる「北摂くらしフェスタ」。北摂の自治体ブースやゆるキャラも登場！北摂の魅力を堪能できる3日間です！

おやこで、かぞくで、GWをたのしもう!!
Kids Festa FAMILY HOLIDAY
ABCハウジング 千里住宅公園
5/3(金・祝) 4(土・祝) 10:00-17:00
今年も、GWの千里住宅公園は「Kids Festa（キッズフェスタ）」を開催！音楽キャラバンも登場。親子、ご家族でたっぷり楽しんで！

両イベントとも 「住まいのアンケート」にお答えいただいた方に！イベントチケット500円分をプレゼント ※一部使用できない店舗があります
| 入場無料 | 雨天決行 ※荒天により中止になる場合があります。|
アクセスなどは裏面「ABC ハウジング千里住宅公園」の告知をご確認ください。

City Life
2019 Spring ロハスフェスタ® 万博
1st. 2019.4/26 fri.・27 sat.・28 sun.　2nd. 4/29 mon.・30 tue.・5/1 wed.
万博記念公園・東の広場［大阪府吹田市］
9:30～16:30 入場16:00まで　雨天決行※荒天中止
［主催］ロハスフェスタ実行委員会/シティライフ
［会費］350円［小学生以下無料］
※別途公園入園料が必要
※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名無料
※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます
総出展店舗数 650店舗（予定）※2018年春実績 ※1日平均約430店舗
マイ食器・カトラリー、マイボトル、マイバッグを持参ください　“使い捨てにNO”。ロハスフェスタではご持参の食器でおいしいグルメを楽しんでいただいています。マイ食器をお持ちでない方はリユース食器（税込100円）をご購入ください。
問合せ：ロハスフェスタ 大阪事務局（シティライフNEW内）Tel.06-6338-0641　ロハスフェスタ 検索

第6回 カレ～EXPO in 万博公園
5/3(金祝)～6(月祝)　万博記念公園 東の広場　吹田市千里万博公園1-1　雨天決行 ※荒天中止
START 9:30～CLOSE 17:00（L.O.16:30）※万博記念公園入園は16:30まで
4日間開催 入場無料 ※別途公園入園料が必要
問合せ：カレー・スイーツEXPO事務局（株式会社シティライフNEW内）TEL:06-6338-0641

GAMBA NEWS

北摂のJリーグクラブ ガンバ大阪を応援しよう！

ガンバ通信

取材協力／ガンバ大阪　取材・文／CityLife編集部 吉見梨恵

MFダビド・コンチャ選手 スペインから期限付き移籍

3月9日(土)、MFダビド・コンチャ選手がレアル・ソシエダ(スペイン1部)からガンバ大阪に期限付き移籍することが発表された。同日の第3節・名古屋グランパス戦のハーフタイムに、背番号11番のユニフォームをまとったコンチャ選手が突如としてピッチに登場。ファン・サポーターにサプライズでお披露目された。「コンニチハ、オオサカ」とコンチャ選手が日本語で切り出すと、大きな歓迎の拍手を受けた。「今日、ここにいることを非常に嬉しく思います。この素晴らしいスタジアム、素晴らしいサポーターの前でプレーできることを楽しみにしています」と挨拶した。期限付き移籍期間は2020年1月1日までとなる。

3月11日(月)の練習後、初めて報道陣から取材を受けた。ガンバのイメージについて問われると、「雰囲気がすごく良いと思います。選手、チームスタッフ、スタジアムの雰囲気もすごく気に入りました」と話す。また、「両サイドで前にボールを運べるプレイというところや、どこのスペースでも顔を出せる」と自身の強みなども話した。Jリーグにスペイン人プレイヤーが増えている中、初めての海外移籍となる22歳のコンチャ選手。ガンバ大阪での活躍が期待される。

3/9(土)、ファン・サポーターに挨拶するコンチャ選手。最後に「マイド、オオキニ！」と関西弁でスタジアムを沸かせた。

Smile！

3/11(月)、報道陣から取材を受けるコンチャ選手。お気に入りの日本食は、寿司、和牛、お味噌汁なのだそう。覚えた日本語はおはようございます、昨日、痛い、青、数字などを挙げたあと、「マイド、オオキニ」と締め、笑いを誘うサービス精神たっぷりな姿をみせてくれた。

▲2/23(土)にパナスタで開幕戦が行われた。スターティングメンバーに選ばれた新加入のDFキム・ヨングォン選手(後列右から3人目)や、若手のMF高　宇洋選手(前列右から3人目)のプレイに注目が集まった。

2019シーズン開幕！

◀ファン・サポーターによる見事なコレオグラフィー。J1リーグ優勝を果たした2005年の「05」、2014年の「14」の表示とともに、中央には「19」の数字が。2019シーズン、優勝を狙う！

4月のホームゲーム日程

at パナソニックスタジアム吹田

J1リーグ
4/14(日) 16時 vs 浦和レッズ
4/20(土) 16時 vs 大分トリニータ

ルヴァン杯
4/24(水) 19時 vs ジュビロ磐田

J3リーグ
4/ 7(日) 14時 vs FC東京U-23
4/13(土) 14時 vs ロアッソ熊本
※4/13(土)は万博記念競技場にて開催

チケット好評発売中！
詳細・購入は ガンバチケット 検索 ガンバチケット

4月のホームゲームもイベントいっぱい！

4/14(日)16:00キックオフ
明治安田生命J1リーグ 第7節 浦和レッズ戦

シップヘルスケアパートナーデー「オリジナルトートバッグ」プレゼント

毎年好評いただいているシップヘルスケアとガンバ大阪のコラボトートバッグを先着10,000名様にプレゼント！

SHIP HEALTHCARE

4/20(土)16:00キックオフ
明治安田生命J1リーグ 第8節 大分トリニータ戦

トリのからあげまつり

大分"トリ"ニータにかけて、「トリのからあげまつり」開催決定！からあげをテーマに大分からあげの「とりあん」、池田市発祥の「池カラ」などバラエティ豊かなキッチンカーが登場！

※イベントは予告なく変更・中止となる場合があります。

■4/20(土)大分トリニータ戦より選手の可愛いイラストグッズを展開する「ガンバっこワールド」待望の第2弾が販売開始！

販売時間、画像の詳細などはガンバ大阪HPグッズニュースリリースをご確認ください！

［商品ラインナップ］
Tシャツ(3,240円)、トートバッグ(1,944円)、ミニタオル(972円)、カーサイン(1,080円)、シークレット缶バッジ(432円)※全て税込

遠藤選手とファン・ウィジョ選手のミニタオル

■ホームタウン応援デーでお得に観戦☆

ガンバ大阪ホームタウン(北摂・北河内地域)に在住・在勤・在学の方はお得に観戦できちゃいます！(申込み多数の場合、抽選あり)
対象試合、詳細等はガンバ大阪公式ホームページをチェック☆
ホームタウン応援デーの詳細・申込みは
ガンバ大阪　ホームタウン応援デー 検索

ABC HOUSING

4月マンスリーフェア

イベント開催 11:00～17:00
※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00～配布、1世帯1名様限りとなります。

ご来場プレゼント

4/1(月)→26(金) ※水曜日を除く

期間中、住宅公園受付で「住まいのアンケート*」にお答えください。モデルホームご見学後、ご覧の賞品をプレゼントします。

二段ランチボックス
スープカップ付きのランチボックスです。
※いずれかひとつ。カラーは選べません。※写真はイメージです。食材やその他の備品は含みません。※賞品は予告なく変更される場合があります。

春のハンドメイド教室
さくらのカップキャンドルづくり
お部屋を華やかに彩る、春らしいキャンドルを♪
4/6(土) 100組様

※写真はイメージです

ドイツ生まれの動くブロック
リブロックで遊ぼう！
パーツを組んで動かして、リブロックを体験！
完成品はプレゼント。
リブロック
4/7(日) 100組様 ※いずれかひとつ

みんなで学ぼう！
わんわん動物塾
4/7(日)
講習 ①11:00～ ②14:00～
ふれあいコーナー

※カメラはご持参ください ※犬種は変更になる場合があります
※動物取扱業者標識:(株)アイビーシー/弥富市五明町内川平465-1/展示/動物第215号/H18.9.25～H33.9.24/浅井法憲

イースター工作
エッグペンダントをつくろう
4/13(土) 100組様
カプセルとシールでオリジナルのイースターエッグ♪完成後はキャンディを入れてプレゼント。
※いずれかひとつ
カラーは選べません
※写真はイメージです

ふわふわラビット
4/13(土)
可愛いうさぎ型のジャンボふわふわが登場！

ペネロペたちと一緒にダンスや歌を楽しもう！
ペネロペファミリーステージ
4/14(日) ①11:00～ ②14:00～

Pénélope tête en l'air　©Gallimard Licensed by N.A.

千里住宅公園

大阪モノレール「万博記念公園」駅からすぐ
〈車でお越しの方は〉
●万博記念公園外周道路沿い
〈電車でお越しの方は〉
●大阪モノレール「万博記念公園」駅下車すぐ
TEL 06-6876-1521
www.abc-housing.co.jp/

○専用駐車場有り　○開場時間／10:00～18:00
○住宅公園受付は毎週水曜日定休日(祝日は営業)
※水曜日営業のモデルホームもあります。各メーカーへ直接お尋ねください。
主催：朝日放送グループホールディングス　ABC開発　朝日新聞社

＊「住まいのアンケート」はABCハウジング並びに当会場の出展住宅会社からお客様に対し、住宅購入・暮らしに関する情報等をご案内する目的で取得し利用します。1世帯1名様限り、期間中1回限りとさせていただきます。20歳未満の方はご遠慮ください。※催し物については一部、「住まいのアンケート」にご協力いただいた方が対象です。当日の状況により、内容の変更(または中止)や予定時間前に終了する場合もあります。詳しくは住宅公園受付までお問合せください。※各イベントへの参加は、1世帯1名様限り。なくなり次第終了させていただきます。※掲載写真はいずれもイメージです。 CL

イベント&キャンペーンの詳しい情報はホームページで ABCハウジング で検索！

4日間開催
入場無料
雨天決行
（荒天中止）
西日本最大級のカレーの祭典
第6回
カレーEXPO
in 万博公園
5/3（金・祝）→6（月・休）
グルメブロガーが選ぶ、カレー32店が集結
万博記念公園 東の広場
吹田市千里万博公園1-1
START 9:30 ～ CLOSE 17:00 (L.O.16:30)
別途公園入園料（大人250円、小中学生70円）必要
※万博記念公園入園は16:30まで ※売り切れ次第終了となります。
※万博記念公園入園は16:30まで
※イベントの内容は予告なく変更となる場合がございます。
最新情報はカレーEXPOホームページでご確認ください。
第二回
カレーEXPO
グランプリ
決定戦開催
さらに盛りだくさん！
パワーアップした同時開催イベント
50種以上
第2回
日本カレーパン協会プロデュース
カレーパンサミット
東京で人気のイベントが今回も万博に登場！全国の有名カレーパンが毎日3000個集結！なかなか食べられない名店のカレーパンが全国から大集合する、カレーパン好きには夢のようなイベントです。
第5回
関西の人気スイーツ店が大集合
スイーツExpo
「プーさんの満腹日記」で人気のブロガー、プーさんが選ぶスイーツ20店。スイーツだけでも堪能できるラインナップです。
第4回
パン好きのためのイベント
パン博
美味しいと評判の人気のパンやさんが大集結！カレーとパンの相性もバッチリ！テイクアウト用に個包装しているので、ご自宅でもお楽しみください。
ロハスフェスタ
蚤の市
ロハスフェスタで人気の
手づくり雑貨が登場します。
50店出店
無料
人気の芸人たちが大集合！
おでかけ
よしもと漫才劇場
カレーEXPO会場内の特設ステージで
よしもと漫才が無料で楽しめる！
主 催：City Life
問合せ：カレー・スイーツEXPO事務局（株式会社シティライフNEW内） TEL：06-6338-0641 後援：大阪府／在大阪スリランカ名誉総領事館
協力：大阪モノレール 詳しくはカレーEXPOホームページを http://curryexpo.com スイーツEXPO http://sweets-expo.com

思い立ったら

習い事をはじめよう

〈 習い事・スクール特集 〉

春はなにか新しいことをはじめたくなる季節。
習い事やスクールは自分自身を高めてくれるだけでなく、
素敵な出会いなど、毎日に彩りも届けてくれるはずです。

右脳を刺激する注目の速読法 速読を超える「瞬読」の体験会がスタート

瞬読

カルチャースクールTLG代表・瞬読一級トレーナー
吉弘千鶴子さん
プロのゴスペルピアニストでもあり、カルチャースクールTLGではゴスペルクラスとピアノクラスの講師も務める。「瞬読はすべての人に結果が出ます。キャッチフレーズは"右脳ぱっか〜ん"です」。

「講師との距離が近いアットホームなカルチャースクール」として、ピアノやゴスペル、ヨガなどのクラスを展開する「カルチャースクールTLG」。当スクールで、この春から新しく開催される「瞬読」の体験会。瞬読とは、従来の速読とは異なる速読方法で、吸収が早い人なら読書スピードが10〜20倍に上がると言われている。さらに、読んだ内容もしっかりと覚えているというから驚きだ。

最大のポイントは右脳を使うこと

講師を務める吉弘千鶴子さんは、全国にまだ10人しかいないという瞬読1級トレーナーの1人。「最大のポイントは右脳を活用すること。記憶力や問題処理能力の向上に期待できるので、お子さまが受講すれば学習効率のアップに繋がります。また、直感力、創造力なども高まるので、スポーツやビジネス、認知予防など様々な場面で力を発揮するでしょう」。注目を集める瞬読、気になる方は体験会から参加してみよう。

大手書籍通販サイトでも1位を獲得した「瞬読」も発売中。

全国の体験会には主婦や子どもも多く参加している。

【 参加者の声 】
- はじめは半信半疑でしたが、体験会に参加しただけで、読書スピードが約25倍速くなりました。
- 瞬読を初めて暗記がしやすくなり、開始3ヵ月後に受けた模試では、偏差値が40台から60台に上がりました。

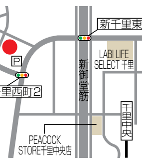
「瞬読」体験会予約受付中!

4/19(金)	19時〜22時
4/29(月祝)	10時〜13時、15時〜18時
5/ 6(月祝)	10時〜13時、15時〜18時
5/17(金)	19時〜22時

参加費 10,000円

※タブレット持ち込みで当日使用する場合は、1,000円キャッシュバック!(オンラインでGoogleChromeを使用しますので最新のバージョンに更新して持参)お申込みは、氏名、希望日時、タブレット持ち込み有、無し、緊急連絡先(携帯番号)を明記の上、syundoku@studiotlg.comまで。折り返し詳細の連絡あり。

カルチャースクールTLG
豊中市新千里西町3-2-3-2F(笹部書店の2階)
問合せ/月〜金 9時〜16時 P有り(有料)
☎070-4350-7721
http://studiotlg.com/
予約、問い合わせは下記メールアドレスまで
ゴスペル：gospel@studiotlg.com
ピアノ：piano@studiotlg.com
ヨガ：yoga@studiotlg.com



MENU

カルチャースクールTLGでは、ゴスペル、ピアノ、ヨガクラスも募集中!受講料等詳細はホームページ、https://studiotlg.comで。

特 典

「シティライフを見た」で
- 入会金5,000円が**半額!** (5月末まで)

初心者も始めやすいインドアテニス ママも安心・気軽に通える託児完備

テニススクール

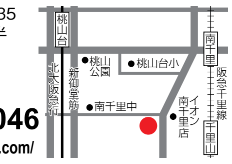
ラケットを持つのが初めてのビギナーも多数通う同スクール。有資格スタッフが常駐する託児所を併設し、子育て世代もリフレッシュできる。4人までの少人数制だから丁寧に指導してもらえる。雨天・紫外線の心配いらずの快適インドアテニスを始めてみよう！

手ぶらで気軽なおためしレッスン。全てのレッスンでラケット、シューズは無料レンタル可能。

特 典

「シティライフを見た」で、**体験レッスン(1,080円)が無料！**
- さらに入会金、年会費、初月受講料、2か月目受講料が**全て半額**
(入会金6,480円→**3,240円**／年会費2,160円→**1,080円**初月受講料6,480円〜→**3,240円**／2ヶ月目受講料14,040円→**7,020円**)
- さらに**選べるプレゼント！** 下の中から1点をプレゼント
(シューズ・ラケット・テニスバックパック・テニス教本)
- はじめてクラス入会で**1ヶ月受け放題** (5月末まで)

ノアインドアステージ大阪南千里
吹田市千里山竹園2-17-35
営／月〜金 9時〜22時半
土 7時〜21時
日 7時〜18時
駐車場3時間無料
☎06-6310-8046
https://noah-minami-senri.com/



その場でサイズダウンも フーレで周りに差をつけよう

スクール

フーレセラピーは体の芯までほぐされるので短時間でスリム効果が実感できるはず。代謝もアップして、脚やせや小顔、ダイエット効果もあるなど体に嬉しいことがいっぱい。薄着の季節に向けて体をリセット。まずは足とは思えないフーレの気持ち良さを体験してみよう!

フーレセラピー無料体験会
【日程】4/4(木)・5(金)・6(土)、5/16(木)・17(金)・18(土)、6/20(木)・21(金)・22(土)
【時間】10時〜、13時〜、16時〜、19時〜(各2時間)
※完全予約・定員制(先着順)
※スクールはいつでも入校可

フーレセラピーアカデミー 大阪校
大阪市北区芝田1-4-8
北阪急ビル2F
電話受付／9時〜18時
日曜定休
☎0120-3229-20
フーレで検索

資料請求・予約・問合せはコチラ！

商工会 商工会議所 通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは？そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します！

箕面商工会議所

実生ゆずを使用した『ゆずカレー』が好評発売中！！

『ゆずカレー』は箕面商工会議所オリジナルゆず商品の第4弾として、発売開始しました。実生ゆずとカレーの組合せはどちらも味の主張が強いため、約8カ月間かけて何度も試作と試食の苦労を重ねてようやく完成した逸品です。
お肉とお野菜がゴロゴロ入っていて、ふんわりゆずが香る、ゆずるのこだわりがたっぷりの『ゆずカレー』の絶妙なハーモニーをご賞味ください！

- 1食(個) 500円(税込)
- 箕面商工会議所、JA大阪北部農産物直売所、アンテナショップ箕瀧案、箕面山荘風の杜、KOHYO箕面店、箕面湯元水春、カフェパレットなど
(平成31年2月1日現在)

吹田商工会議所

吹田の元気「第36回吹田産業フェア」開催迫る!

毎年恒例となっております、吹田産業フェアの季節がやってまいりました。
今回も吹田市内を中心とした95の企業・団体にブースを出展していただき、フードコートや商業祭、農業祭、ミニステージを展開するほか、「ゴスペルLIVE」等多数のイベントも開催し吹田を更に盛り上げて参ります。
皆様のご来場を是非ともお待ちしております!

■場所:吹田市文化会館 メイシアター、吹田市役所駐車場
■日時:2019年5月11日(土)12日(日) 10時〜16時
■主催:吹田産業フェア推進協議会
■共催:吹田市・吹田商工会議所
★最新情報は、http://www.suita.jp/ でご確認ください。

豊中商工会議所

「前回不合格だった方」「勉強を途中で挫折された方」など "リベンジ組"対象！「豊中簿記塾」

日商簿記検定の予想問題をご用意し、それをもとに自学自習、分からないところはその場で質問、その場での解決を目指します。

◆日時:5/17、5/24、5/31、6/7(すべて金) 18時〜20時45分
※希望日のみの参加もOKです。
◆対象:6/9(日)開催の日商簿記検定2・3級合格を目指す方で、前回試験不合格者、勉強を途中で挫折された方など(初学者は対象外です)
◆会場:大商学園高等学校(阪急宝塚線 服部天神駅 西へ徒歩約10分)
◆講師:大商学園高等学校 商業科教諭 佐田 文志 先生
◆参加費:無料

問合せ・申込み 豊中商工会議所 総務課
TEL06-6845-8001
http://www.ooaana.or.jp/

確かな着付け技術と美しい所作が身につく 京都きもの学院

着付け

早く、楽に、着くずれしない技術を取得して、美しい着物姿へ。

アットホームな雰囲気の教室なので、楽しみながら学べる。

着物を着てみんなでお出かけする機会もあります。

開校から47年、卒業生20万人と実績のある「京都きもの学院」は、経験豊富な講師が着物の着方から帯の結び方など、優しく丁寧に教えてくれる着付け専門校。教室は千里阪急ホテル、ヒルトン大阪など約80教室あり、いずれも駅チカで通いやすい。練習用の着物や名古屋帯は無料レンタルがあって手ぶらで楽々。授業本位で、着物の販売なし。また、振替授業無料なので、忙しい方も安心だ。技術だけでなく、礼儀作法や所作もしっかり教えてくれて、将来的に資格が取れたり、お仕事をしたいと考えている方には就業サポートも用意されている等サポート面も心強いと評判だ。授業料は各回120分・全10回で10800円とお手頃価格。さらに今なら60歳以上の方は授業料が1000円OFFになる特典も！まずは各教室で開催予定の「無料きもの着付け体験・見学会」に参加して、教室の雰囲気を体感してみよう。

安田和子学院長
難しく考えないで着物を身近に感じ洋服感覚で楽しみましょう

在校生・卒業生もおすすめ!

- 先生の着物の着方が素敵!えりが特にきれいで感動しました。
- 祖母から譲り受けた着物が自分で着られるようになってうれしいです。
- ステップアップして資格が取れるので仕事で役立っています。
- 初めて1人で着れた日はうれしかったです!
- 帯を傷めない結び方や衣替えについてお教えくださいました。
- 母から勧められ親子で通っています。

4月 無料きもの着つけ体験・見学会〈要予約〉＋開講日

教 室	体験・見学会	開講日	アクセス
千里中央	4/15(月)	4/22(月)	千里阪急ホテル3F
ヒルトン大阪	4/16(火)	4/23(火)	ヒルトン大阪ホテル
豊 中	4/16(火)	4/23(火)	南改札口3分
江 坂	4/16(火)	4/23(火)	5番口3分
石 橋	4/8(月)～21(日) ※土曜日なし	4/22(月)～26(金)	西改札口5分
阪急茨木			東口3分
新大阪			JR東口3分

※無料体験は2日前迄に要予約。各教室・各回10時～12時、14時～16時、18時半～20時半（一部教室で変更あり） 日曜日は11時～13時のみ、土曜日なし
※上記以外の教室・詳細はWebまたは電話で問合せを。

京都きもの学院〈キョウトキモノガクイン〉

受付／9時～20時
定休／土・日・祝
〈お問合せ先〉
0120-02-3000
えりのマーク で検索

MENU

4月本科コース
- 期間:週1回、2時間の全10回コース
- 時間:朝10時～12時、昼14時～16時、夜18時半～20時半
- 授業料:(各回120分・全10回)10,800円 別途テキスト代1,620円 ※2019年4月22日(月)から順次開講

特 典

シティライフ読者限定特典 4月本科新規入学の方は、
①入学金が免除！(入学金 5, 400円)
②さらに、ゆかたをプレゼント！
(①②ともに各教室先着20名様限定)
※お問い合せ・お申込みは「シティライフを見た」とお電話またはWEBでお伝えください。

上手に歌える喜びを実感しよう まずは30分無料体験レッスンへ

ボーカル教室

(上)気さくな先生のレッスンが楽しいと評判！

(左)歌に自信が無い方も大丈夫。すぐに上達が実感できるようになる。

季節は春。何か新しいことにチャレンジしてみたいなと考えている方におすすめなのが、USボーカル教室。江坂駅前にある同教室は、気さくな先生が発声の基礎から豊かな表現力まで、上手に歌えるように親切丁寧にレッスンしてくれる。すぐに効果を実感できるから、「歌を習うのは初めて」「音痴を治してカラオケで上手に歌いたい」という趣味の方から、本格的なプロ志望の方まで幅広い層から支持されている。「教室はどんな雰囲気かな?」という方は、自分の好きな曲で練習ができる30分の無料体験レッスンから始めよう！

無料体験レッスンを随時開催中！

30分間で、教室の雰囲気や先生の教え方が体感できる。歌を初めて習うという方にこそおすすめしたい無料体験レッスン。

MENU

- グループレッスン(2～3名) 月謝:8,640円(4回)
- 個人レッスン(1名) 月謝:10,800円(2回)

30分の無料体験を実施中。申込・詳細は右記QRより

特 典

「シティライフを見た」で
- 初月謝3,000円引き

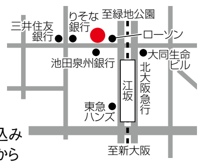
左記コース料金より割引(4月27日まで)
お気軽にお問い合わせを

USボーカル教室 江坂駅前校

〈ユーエスボーカルキョウシツ〉

吹田市豊津町1-25 森田ビル3F
受／10時～20時
0120-1692-88
USボーカル 江坂 で検索

▲お申し込みはコチラから



負担が少なく女性にもオススメ 無理のない運動で健康にも

ジム

急激な心拍数や血圧の急上昇を招かずに、介護予防やリハビリにも採用されている「初動負荷トレーニング®」。全国的にも広まりトップアスリートも採用しており、国際特許取得の専用マシンを使用する同トレーニングは、腰・膝・関節痛・骨盤の歪みなどの改善も期待できるという。体幹を無理なく鍛えることでバランスが整い、血液の循環が促進されシェイプアップにも結び付く。さらにこの3月から土・日・祝日のみ通うことができるホリデー会員が追加され、より利用しやすくなったのもうれしい。

体験でレクチャーを受け、入会後は自由に使いたい放題なのもうれしい。もちろん清潔なシャワーやロッカーも完備。

トレーニングは、世界7か国で国際特許を取得し、トップアスリートにも採用されるBeMoLoバー®を搭載したビモロシューズに履き替える。

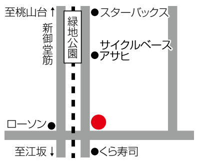
MENU

- 入会金(一般) ……21,600円
- 月会費(一般) ……12,960円
- 月会費(ホリデー会員) ……7,776円

無料体験予約受付中
所要時間は約60分、運動のできる服装であれば手ぶらでも可。※見学は随時受付、予約なしでOK

ワールドウィング大阪緑地公園

吹田市江坂町5丁目14-10
緑地公園ビル4階
営／平日10時～13時 14時半～20時
　　土日祝10時～13時 14時～18時
木曜定休
06-6310-7176
http://www.worldwing-osaka.com



伝言板

「伝言板」は、個人・法人問わず、幅広く告知をしていただけるコーナーです。文字のみのご掲載で、手軽な掲載料に設定しています。ジャンルは他にも「家庭教師」「ペット」「ショップ情報」などさまざま。どんどんご活用ください。

教えます

▶川上ギター教室（初心者より）
066380·8673千里丘6イズミヤすぐ

▶ピアノ・ボイストレーニング・
フルート·ギター·バイオリン·サックス·トランペット·ウクレレ
体験有 0120·08·1871松本楽器

▶お琴教えます　出張可
☎06-6852-3395　今井

▶英会話KEA箕面校(日本人講師)
個人授業·駐車場有 090·8755·2138

▶箏·三絃教室 淀の会 長野雅子
090·3996·9514 JR千里丘駅
http://www.yodonokai.com

▶ジョージのこども英会話
英語が大好きになろう! 幼稚園～中学生。5月末まで入会金半額免除
☎06-7713-1833 佐井寺郵便局2階
http://www.g-english.net

▶38年間の実績！美容ストレッチ
無料体験 080·5712·5040

▶自信つくまで腹式発声・歌唱指導
出張·個人指導 石井072·623·6568

▶MEA英会話·春の説明会実施
吹田で長く信頼される外国人講師 4/13(土)17時～参加者の特典入会金無料。英検対策強化クラス開講
☎06·6875·6458 P有
http://www.bestmea.com

▶和裁教えます 教材は自由
浴衣6回コース1グループ4名
090·1952·5803 和裁 雅

▶お家まるごと片付け講座
インプルーブ　078·862·5375
kataduke.improve-home.jp

▶電動ろくろ体験2500円 陶芸教室
出張します072·699·0135味舌工房

売ります・買います

▶レコードCD出張買取致します
☎06·4862·4684スノーレコード
http://www.snowrecords.jp

結　婚

▶成婚多数！再婚可90日無料体験
エクセルマリッジ 072·762·6050

▶縁はタイミング！お世話します
0798·74·0359 苦楽園仲人松本

このコーナーへの
お申込みは「内容·氏名·住所·TEL·FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。
1行15文字2,700円「教えます」のみ1,620円。
新規の場合は振込確認後の掲載となります。

〒566-0001
摂津市千里丘1-13-23
シティライフ·伝言板係
FAX 06·6368·3505
Eメール dengon@citylife-new.com
[問合せ]06·6338·0640

掲載お申込みの締切:10日

2019 4/7(日) レトロ&雑貨 vol.13 開催！

入場 FREE 無料

ものづくりがすき、ふるいものがすき
そんな人々に楽しんでもらえるイベントです

レトロ、ハンドメイド、雑貨、フラワーなど約50のShopが4/7(日)、いこらも～る泉佐野に大集合します！
皆様のご来場心よりお待ちしております。

詳しい内容はInstagramをチェック！
→ SNS http://instagram.com/ladybird2008

- 日 時 2019年4月7日(日) 10:00～17:00
- 交通アクセス 【お車】阪神高速(4号湾岸線)泉佐野北出口から約5分 【電車】南海本線「井原里」駅から徒歩約5分
- 場 所 いこらも～る泉佐野(泉佐野市瓦屋2-2-77)

※詳しくはこちらをご覧ください → SNS http://instagram.com/ladybird2008
【主催・お問合せ先】lady bird TEL. 073-499-6561

TAKE FREE

LIFE PLUS

Homebuilding Magazine by CityLife

vol.37 2/15号

巻頭特集「子どもの力を伸ばす家」

「家を建てたい」「リフォームしたい」方に役立つ住まいづくり情報が満載！

contents
■ショールーム & モデルハウス インテリアショップ情報
■The Study「色」
■誌上リフォーム
■住まいづくりに役立つヒント「ペットと共存できる家づくり」

LIFE PLUSは設置店で手に入ります

「LIFE PLUS(ライフプラス)」はスーパー、ショッピングセンターなどのシティライフ設置店約500店舗で手に入ります。

LIFE PLUS設置店マップはこちら→

City Life

みんなの小さなエコを大きなコエに

2019 Spring

ロハスフェスタ® 万博

1st. 4/26 fri.・27 sat.・28 sun.

2nd. 4/29 mon.・30 tue.・5/1 wed.

万博記念公園・東の広場［大阪府吹田市］

9:30～16:30 入場証販売は16:00まで

［会費］350円［小学生以下無料］

※別途公園入園料（大人250円・小中学生70円）が必要
※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名無料
※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます

雨天決行
※荒天中止

自分にも地球にもやさしいライフスタイル、それがロハス。

芝生がまぶしい万博公園「東の広場」、やわらかな陽ざしの中、
ロハスフェスタでしか手に入らないアンティーク雑貨や家具、
手作りのぬくもりあふれる小物やアクセサリー、こだわり食材のフード。
子どもたちが元気に走り回れる広場、
この場所だからこそつながる人々、きっと新しい出会いがたくさんあるはず。
みんながいろんな楽しみ方をココロゆくまで満喫できる、
そんな、ゆったりとしたロハスな時間を
緑と春の爽やかな風の中で過ごしましょう！

総出展店舗数
650店舗
（予定）
※2018年春実績
※1日平均約430店舗

【ロハッチ®】
ロハスフェスタの
公式キャラクターの
みつばちの男の子

幸せな未来のためにみんなができること。

SDGsが達成された社会を目指すためにロハスフェスタでは様々な取り組みを行っています。

SDGs（エスディージーズ）って？

Sustainable Development Goals ＝ 持続可能な開発目標

「SDGs」は2015年に国連サミットで決められた目標で、2030年までに世界のすべての人々が豊かに幸せになるために、そしてずっと地球に暮らしていくために、私たちが目指すべきことが「17のゴール」として書かれています。地球はひとつしかありません。その地球には、課題が山積みです。地球のことは、地球に住むすべての人が、一緒に考えて、今すぐ課題に取り組んでいかなければ解決しません。小さい行動だって、集まったら大きな力。SDGsのゴールに向けて自分たちにできることからはじめていきましょう。

持続可能って？ 今、自分のまわりのことだけではなく、未来のみんなや地球も今みたいに暮らせるということ。

開発って？ 十分に食べられなかったり、学校に行けなかったり、病気でも病院に行けなかったり、住んでいるところがとても危険だったり、暴力をふるわれたり、自由に意見が言えなかったりすることをなくして、みんなが安心して、自分の能力を十分に発揮しながら満足して暮らせるようにすること。

SDGsに関するロハスフェスタの取り組み

資源回収の取り組み

ご自宅にある資源をお持ちください。

ロハスフェスタでは、資源を回収しています。使用済みの天ぷら油は発電機に使えるバイオディーゼル燃料になって、会場で使用しています。牛乳パックもトイレットペーパーとして会場で使っています。紙袋はマイバッグを忘れた方に配り、レジ袋の削減に役立たせています。

ゴミ減量の取り組み

マイ食器・カトラリー・マイボトル・マイバックをお持ちください。

お皿やお箸、水筒は繰り返し洗って使えるのでゴミの量がグンと減ります。ご自宅から、お気に入りのものを持ってきて、ロハスグルメをお楽しみください。会場内の洗い場スペースで洗えます。マイボトル持参で給茶無料サービスもあります。

キッズエコツアー開催　参加無料

4月27日(土)・29日(月祝)　各日10:30～／11:30～

ロハスフェスタを探検しながら環境について学ぼう！

環境問題を身近に感じてもらう企画です。参加者にはロハスエコキッズ認定証を差し上げます。ロハスフェスタ公式WEBサイトにて予約受付中。

こども食堂　参加無料

4月28日(日)・29日(月祝)　9:45～整理券配布、10:30～提供開始

みんなでごはんを食べよう！

青空の下、芝生の上、みんなで美味しくごはんを食べましょう！食事のマナーや片付けなどもみんなで一緒に学びましょう。

こどもロハッチラリー　参加無料

SDGsに関するクイズラリーに挑戦！

会場内にある、クイズポイントでSDGSに関するクイズにこたえてスタンプをあつめましょう。すてきなプレゼントがもらえます！

総出展店舗数650店舗でお気に入りと出会おう！

ロハスフェスタの一番の魅力は、なんといってもロハスなこだわり作品が一堂に会することです！
目移り必至の想いのこもった作品たちを、ぜひ手にとってみてください。

【ブース No.124】

ハンドメイドとセレクトこどもふくjosse

ド派手な柄のハンドメイドワンピース80-130サイズでオーダーも可能です。

【ブース No.355】

なかやま工帽

子ども達のキュートさを引き立てるkids用とんがり帽子などの販売。

【ブース No.208】

kaede&AtelierMeico

1点物のお洋服と、アンティークレースや本物のお花を使用したアクセサリーなど。

【ブース No.51】

ubdy

手彫りの木のお皿・器・カトラリー・トレイ・アクセサリーなどの木工品。

【ブース No.233】

maruyu

リネンのボトムスなどの服やカバンを販売。

【ブース No.153】

YUMETOURAKU

ポップで可愛い食卓が楽しくなる日常使いの陶器販売。

【ブース No.128】

イロトリドリ

プリザードフラワーやスワロフスキーなどを使用しシンプルで遊び心あるオリジナルアクセサリー。

【ブース No.150】

AND TEA

春はクジラ、イルカ等のマリン系の小物雑貨をメインワイヤークラフト及び木工によるインテリア作品の販売。

【ブース No.22】

W.

オリジナルのレジンにニュアンスな色付けをした大人ニュアンスアクセサリーの販売。

【ブース No.195】

ユリイカ

天然木それぞれの個性を活かした一点モノの木の時計。

【ブース No.43】

アノハナ

すべて手作りのオリジナルスカート、アクセサリー、バックなどの販売。

【ブース No.327】

Glanblink

スワロフスキービジュー／パールを使用したアクセサリー、リボンアクセサリーの販売。

【ブース No.372】

Brill YuMo

大人の女性から小さな女の子まで、幅広い女性にむけたアクセサリーの販売。

【ブース No.69】

germer

ドライフラワーやプリザーブドフラワーを使ったリース、スワッグやアクセサリー販売。

【ブース No.284】

Hearing Gardener

季節の草花やハーブの寄植え及び多肉植物の寄植え販売やワークショップ。

【ブース No.F38】

ドーナツハウスLOOP

厳選された食材を使ったLOOPだけの13種類のもちもちアンダギーなど。安心して召し上がっていただける体に優しいおやつです。

【ブース No.A03】

OCEAN SIDE

15種のスパイスを使用し、100%国産肉から作ったタコミートをたっぷりかけたタコライス。

【ブース No.A25】

京都ダイコクバーガー

ビーフ100%パテにカマンベールチーズをごろっと挟んだWチーズバーガー。

【ブース No.157】

CALLOW

フェアトレードにこだわった籐製品のolliella(オリエラ)のカゴバッグやインテリア雑貨など。

【ブース No.192】

帆布かばんAplysia【アプリーシア】

縦型と横型の2タイプのサコッシュ。しっかりとした国産帆布を使用しています。これからの季節のおでかけにぴったりです。

主　催：ロハスフェスタ実行委員会／シティライフ
後　援：環境省／大阪府／吹田市／国立研究開発法人 宇宙航空研究開発機構（JAXA）／
関西テレビ放送／公益社団法人ゴルフ緑化促進会／一般社団法人日本ホビー協会（2019.3.15現在）

詳しくは下記公式ホームページにて　http://event.lohasfesta.jp/

ロハスフェスタ　検索　LOHASFESTA　LOHAS_FESTA　ロハスフェスタ

ロハスフェスタ 大阪事務局（シティライフNEW内）
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 Tel.06-6338-0641

COOL CHOICE　公共交通機関をご利用ください　「移動」を「エコ」に。smart move

［アクセス］◎阪急宝塚線・蛍池駅◎地下鉄御堂筋線・千里中央駅◎阪急千里線・山田駅◎阪急京都線・南茨木駅◎地下鉄谷町線・大日駅◎京阪本線・門真市駅それぞれから大阪モノレールへ乗り換え万博記念公園駅下車

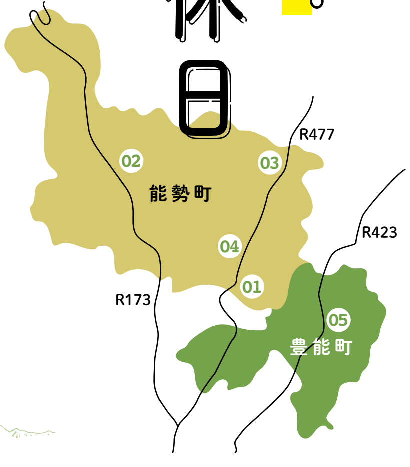
◎会場で出たゴミは、各自でお持ち帰りください。◎ロハスフェスタの会場は禁煙です。喫煙は指定の場所にてお願い致します。◎出展ブースや商品の撮影はお店の方に了解を得た上で、お願いします。◎安全で楽しいフェスタにするため、運営スタッフの指示にご協力ください。◎ロハスフェスタの趣旨をご理解いただき、取組みにご協力ください。◎当日会場内で取材や記録用写真・動画などの撮影を行います。ロハスフェスタの紹介に使用される場合がありますので、ご了承ください。◎お支払いいただいた会費の払い戻しはいたしません。◎万博公園はペット同伴での入園が禁止されています。◎イベント内容、時間などが変更になる場合があります。◎お車でご来場の方はイベントでの飲酒はご遠慮ください。◎会場内では安全管理のため大型テントやタープ、足つきテント、ペグなどの使用をご遠慮いただいております。

Pleasure Spot in Nose & Toyono

遊んで、くつろぐ。能勢・豊能の休日

景色や温泉、地元の美味しいものなど魅力たっぷりの能勢・豊能エリア。暖かい日差しの中、のんびりとした時間をお楽しみください。

上)一万年以上前から残る、天然記念物のブナ林。
下)春は左右一面に桜を見ながら妙見山へケーブルカーで上がることができる。



Pleasure Spot in Nose & Toyono 01

春を満喫できる能勢妙見山 子どもが楽しめる星嶺祭開催

大阪湾や丹波の山々など自然豊かな絶景が望める能勢妙見山。これからの季節、桜を楽しめるケーブルカーやリフト、ハイキングが人気。お寺の近くの妙見の森ＢＢＱテラスでは、伝統の菊炭と地元の食材を使ったＢＢＱが手ぶらで楽しめる。能勢特産の栗サイダーや妙見山で採れた草花を使った押し花ハガキ、一体一体手作りしている一刀彫りの「馬みくじ」など、お土産も充実で能勢を満喫できる。

Information

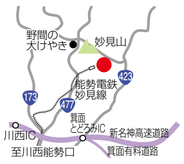
星嶺祭(せいれいさい)〜こども祈願法要〜

4／29(月・祝)午前11時半〜
子どもの健康と発育増進を祈る祭り。ポニーの乗馬体験やワークショップ、人形劇や落語など一日ゆっくり遊べる。地元の特産品などの露店も出店。

日蓮宗霊場 能勢妙見山
〈ノセミョウケンザン〉

豊能郡能勢町野間中661
072-739-0991
https://www.myoken.org

妙見の森バーベキューテラス
受付 072-738-0159



Pleasure Spot in Nose & Toyono 03

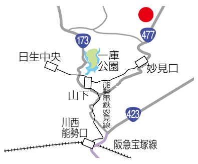
メディア取材多数の変わり種も 本物の美味しい炭酸水が揃う

“水が美味しい”と有名な能勢町釈迦ヶ岳を源とする、桜川のミネラル豊富な天然水をすべての商品に使用。江戸中期に酒造業として創業した同社は、舌ざわり・喉ごし・甘味全てにおいて研究を重ね、最も美味しいと感じる炭酸水を作っている。箕面市の特産品柚子を使った生絞り果汁の「柚子サイダー」がイチオシ！きめ細やかでしっかりとした泡を愉しんで。通販での申し込みもあるので、贈り物にもぜひ。

左)箕面柚子サイダー …………… 220円(250ML/瓶入り)
箕面市止々呂美で栽培された柚子を使ったサイダー。フレッシュな味わいでお子さんにも人気。
中)チョコサイダー ………………… 250円(250ML/瓶入り)
世界初(※)のカカオ入り炭酸飲料(※同社調べ)。
本物のココアバターを使用。酸味を抑え、甘さ控えめ。泡が弾けるたびに本物のカカオの香りを引きだす。
右)桜川サイダー…………………… 160円(330ML/瓶入り)
昔懐かしいレトロ感覚の瓶入りサイダー。しっかりとした甘みで後口もすっきり。ロングセラー商品。

能勢酒造株式会社
〈ノセシュゾウカブシキガイシャ〉

豊能郡能勢町吉野358
営／9時〜17時
駐車場あり
072-735-2222
https://www.47club.jp/30M-000022



Information

ロハスフェスタ万博SPRINGに出展

【日程】4/26(金)27(土)28(日)

上)春爛漫の天然温泉で疲れを癒やして。
左)春の特別会席：天然鯛のしゃぶしゃぶに鮪の3種食べ比べ。黒毛和牛の鉄板焼きもついてお得！

Pleasure Spot in Nose & Toyono 02

近大マグロ、近大ブランド鮮魚が人気 里山で美食と天然温泉を満喫して

お料理に定評がある天然温泉料理旅館“能勢温泉”では春の新メニューが登場。4月からの「春の特別会席」プランは、春の食材「鯛」と近大マグロ付きのお造りに、黒毛和牛の鉄板焼きも付いた豪華満足プランだ。さらに、能勢温泉だけで楽しめる「近大マグロづくし会席」や「近大クエ鍋」といった近大ブランドの各プランも見逃せない。気軽に出かけたい人には「料理長おまかせ会席」プランを。1泊2食でお一人様7,480円(税別)〜とコスパ最高で夫婦や家族と楽しめる。

Menu

- 春の特別会席プラン(1泊2食付き)……11,980円
- 近大クエ鍋プラン(1泊2食付き)………11,980円
- 近大マグロづくし会席(1泊2食付き)……14,000円
- 料理長おまかせ会席プラン(1泊2食付き)…7,480円

※すべて税別。いずれも平日1室3名利用の場合。2名1室利用は1名につき500円増。土曜、祝前日の宿泊は1名につき2,000円増。4/27〜5/5の宿泊は特別料金。

特典

「シティライフを見た」で
- 夕食時に**ワンドリンクサービス!**(4月末まで)

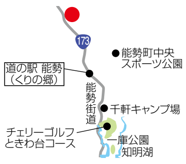
Information

「人気のランチバイキング」焼き肉も食べ放題！
(温泉入浴とのお得なセット券有り)

大人……………………………………1,800円
シルバー(70歳以上)………………1,600円
子ども…………………………………1,200円
営業時間／平日・土曜　11時半〜14時半
　　　　　日曜・祝日　11時半〜15時
　　　　　(繁忙期は時間変更有り)
休　　日／月曜日(休日の場合は火曜日)

能勢温泉〈のせおんせん〉

豊能郡能勢町山辺409-81
受／9時〜19時
定期無料送迎バス有(要予約)
072-734-0041
http://noseonsen.jp



農家直送の新鮮野菜がずらり。ワラビ、タラの芽、ふき、花山椒、原木椎茸など春の野菜も登場。

Pleasure Spot in Nose & Toyono 05

春のたけのこ祭り開催 安心安全な野菜がお得に買える

きれいな水、空気、昼夜の気温差が大きい豊能町で育った野菜は、甘みと本来の香りが楽しめ、味も濃いのが特徴。「他では買えない美味しさで、長持ちする」と町内はもちろん、町外からも多くの人が訪れる。人気のお米キヌヒカリや地元野菜を使った加工品、豊能町在住の作家によるハンドメイド雑貨も販売しているのでぜひ立ち寄ってみて。

Information

新鮮掘りたて！たけのこ祭り

【日時】4/27(土)9時〜15時
たけのこ以外にも、たけのこご飯、たけのこ入り餃子や春巻も販売。
豊能町キャラクター“とよのん”も遊びにくる！
問合せ：072-739-3424(豊能町役場)

豊能町直売所 志野の里
〈シノノサト〉

豊能町余野245-1
072-703-2189
営／9時〜15時
※土・日のみ
駐車場あり

公式LINE
ID：@zvh5271d

問合わせ先
072-739-3424
(平日のみ)

お惣菜詰め合わせのデリボックス(810円)もオススメ。

ノマディック

豊能郡能勢町野間稲地105
営／11時〜16時(予約・取置の引き渡しは18時まで)
月火定休　水曜日は予約営業(前日までの予約)
駐車場あり
072-743-0290
http://nose-nomadik.com/

Pleasure Spot in Nose & Toyono 04

能勢の人と風土がつくる 里山発信のテイクアウトご飯

自家製の発酵調味料をつかった無添加のお弁当、惣菜、おやつなどテイクアウト食品を販売する同店。店舗には樹齢千年を超える「野間の大けやき」があり、抜群のロケーションでお食事もOK。行楽のお弁当としてはもちろん、遊んだ帰りの晩のおかずにもおすすめだ。

Menu

- お惣菜…216円〜(盛り合わせも可)
- 出し巻き卵のお弁当…702円〜
- 日替わりのお弁当…1,026円〜
- 行楽向けお弁当(要予約)…1,500円〜(内容、サイズ要相談)
- ケータリング…15,000円〜/件 (エリアの相談可)

POINT!
女子♥ウケ
付き！

春の女子会・パーティープラン

子連れで楽しめるママ友の集まりや、友人同士の女子会など女子ウケ確実なグルメ店を紹介します。

集いの春に創作和食ダイニング 広々個室も充実で子連れママに人気

「子連れで集まるときはいつもココ！」とママ達にも人気の気軽な和食ダイニング。980円でドリンクも付いたお得なワンプレートランチや刺身や天ぷら、小鍋もついたおすすめ膳。サラダ、揚げ物、お寿司など単品、子ども向けメニューも充実。単品飲み放題も1,500円、昼も夜も集まりにはここに決まり。

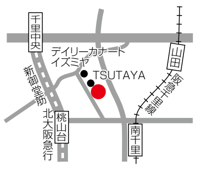
昨年大好評だったチーズフェアがこの春も登場！

POINT!
女子♥ウケ

揚げ物やサラダに飲み放題、デザート食べ放題まで付いた女子得コースがおすすめ。また小学生以下の子どもは100円でソフトドリンク飲み放題。保育園・幼稚園などのママ友との集いに最適。

ごちそう村 豊中上新田店

豊中市上新田4-29-3
営／ランチ11時半～15時（LO14時半）
ディナー17時～23時（LO22時半）
金土祝前日は～23時半（LO23時）
P有り
06-6155-4147



Menu
- 〈限定10食〉
  週替わりワンプレートランチ……980円
- 飲み放題付き女子得コース…2,480円～
  （デザートも食べ放題）

特典
この記事持参で
- 〈昼のみ〉980円以上のご膳 100円OFF
  ※1グループ全員OK／セット除く／他券併用不可
- 〈夜のみ〉お会計より10％OFF
  ※割引上限1,000円／他券併用不可
  ※全て税抜表記　（4月末まで）

「味の濃い」お肉は絶品。居心地の良さも抜群。

岡山県瀬戸地区で肥育された「備前和牛」の雌牛を中心に長期肥育した味の濃い牛肉を提供。赤身とサシのバランスが絶妙で食べやすく、独自ルート仕入れで、上質なのにリーズナブルな価格を実現している。ご飯は魚沼産コシヒカリを使用するなど、食材へのこだわりは強い。

Menu
- 特選盛込R（2～3人前）…7,400円（写真大 手前）
  サーロイン、特選ロース、特選カルビ、本日のおまかせ特選2品
- サーロイン（150g）…2,780円（写真大 奥）
- ヘレステーキ（150g）…2,980円（写真大 奥）

※価格は全て税別

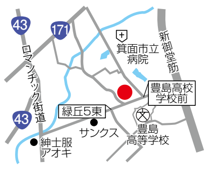
左）凛（りん）2,200円（税別）
上ロース、上カルビ、上ハラミ、焼き野菜、ドリンク
※ランチのみ、ランチは1,500円（税別）～

特典
この記事持参で
- ランチ時「ミニデザート」サービス
- ディナー時「特選盛込R」30％OFF
  （2,220円引き）

※4月末まで、他割引サービスとの併用不可

焼肉処 葡萄屋 箕面本店〈ブドウヤ〉

箕面市稲6-15-19
営/11時半～14時（L.O.）、
17時～22時（L.O.）
※ランチ金曜日休み
P20台
072-728-3391
http://budouya.jp.net



POINT!
女子♥ウケ

個室、掘りごたつ座敷も有り、子ども連れでも利用しやすい。座敷では最大40名での宴会も可能。「はなれ」の席もあるので、より特別な時間を過ごしたい人はここがおすすめ。

ヘルシー定食が大人気 コースメニューも新登場

NEW OPEN

北摂では珍しい、国立循環器病研究センター認定の健康メニュー「かるしお定食」が食べられる同店。低カロリー＆減塩なのに、ボリュームもしっかりあると大好評！全定食に健康サラダがついているのも嬉しい。カフェタイムはコーヒーお替り自由なのでゆっくりくつろげる。

女子会コース 2,980円（メインの鶏肉料理をローストビーフに変更する場合+500円、予約は14時以降）

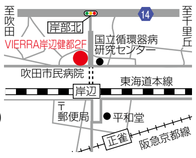
一番人気のKENTOヘルシーセット（本日のメイン、小鉢8種、健康サラダ、スープ、白米又は雑穀米）…1,200円

POINT!
女子♥ウケ

駅直結で雨でも濡れずに行ける好立地。開放感のある明るい店内は最大40名OKで20名以上なら貸切利用できる。ママ友会や歓送迎会にもぴったり。

ヘルシーフィールド キッチンKENTO〈キッチンケント〉

吹田市岸部新町5-45
VIERRA岸辺健都2階
営／11時～21時　不定休
予約は14時以降　禁煙
施設駐車場あり
（当店利用で2時間無料サービスあり）
06-6310-1649
https://healthyfieldkitchin-kento.com



Menu
かるしお定食
- 鶏の治部煮定食
  ………1,200円（4月限定）
- 鮭と野菜のミルフィーユ焼き定食
  ………1,200円（4月限定）
- 女子会コース…2,980円

特典
予約時に「シティライフを見た」と4名以上でコース料理を注文で
- 1名分の料金→無料

※ネット予約の場合は備考欄に記載
（4月末まで）

朝粗きスパイスの香りと樽生箕面ビールに酔いしれる

スパイシーな料理の数々と大人気クラフトビール「箕面ビール」が味わえる同店。やみつきになる「スパイシーチキン」やランチで人気の「キーマカレー」も加わった「スパイシーコース」が登場。さらに樽生の箕面ビールも飲み放題というから驚き！駅近のおしゃれなバルスタイルで集まりごとにもオススメ！

Menu
- スパイシーコース…4,980円

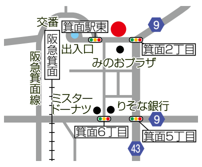
※箕面ビール飲み放題付き、
通常の飲み放題は3,980円

特典
「シティライフを見た」で
- スパイシーコース…4,980円→3,980円

（女性限定・4月末まで）

北摂スパイス研究所

箕面市箕面2-1-34
ランチ／11時半～15時
（LO14時半）木曜定休
ディナー／17時～24時
（LO23時半）定休なし
禁煙（外に喫煙スペースあり）
072-735-7799
詳しくは公式SNSで
北摂スパイス研究所 で検索



POINT!
女子♥ウケ

箕面ビールはピルスナーやペールエールなど定番4種と季節限定ビールを提供。スモールサイズがあるため女子にもうれしい！いろいろ飲み比べできるのも楽しいところ。

パスタランチとケーキセットが人気 ゆったり寛げる小野原カフェ

小野原の表通りから一本裏手に入った場所にある、同店。ソファー席やゆとりをもって配置された店内で時間を忘れてゆったりとしたひとときを楽しめる。4/1からは春キャベツとベーコンのカルボナーラ風パスタが登場。キャベツの甘みをたっぷり楽しめ、人気必至。また4月の今月のケーキはほのかな苦味が美味しい抹茶ぷりん。

Menu
- 今月のパスタセット
  （サラダ・ドリンク付き）………1,200円
- 豚の生姜焼きサンドセット
  （果物・ドリンク付き）…………1,100円
- ケーキセット……………………900円～
- ケーキ単品……………………500円～

※4/1から抹茶ぷりんが登場

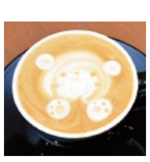
特典
「シティライフを見た」で
①食事セット＋ケーキセットご注文の方合計金額から200円引き
②食事セット＋ケーキ単品ご注文の方合計金額から100円引き
（4月末まで）

BorCafe〈ボルカフェ〉

箕面市小野原東6-29-1
営／9時～17時
日曜定休　Pあり　禁煙
072-768-8881

POINT!
女子♥ウケ

注文を受けてから手淹れする珈琲も美味しいと評判。可愛いラテアートでほっこり。
※絵柄のリクエストは不可。



国産しゃぶしゃぶまたはもつ鍋 1周年記念で読者限定食べ放題

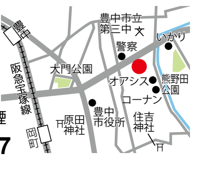
上質な国産豚を特製のベジ出汁でいただくしゃぶしゃぶ、臭みの全くないぷりぷりの和牛もつを堪能できるもつ鍋、同店の看板メニューが1周年記念で食べ放題に（要予約）！しかも大人1,480円のめちゃ得価格。独自ルートで仕入れるお肉は「新鮮で柔らかくて旨い」と常連客から太鼓判。また旬の野菜を使った、一品メニューも充実。家族連れも大歓迎！

POINT!
女子♥ウケ

石嶺さん、井上さんの若き2人の料理人が営む、同店。気さくな人柄でホスピタリティ溢れる接客が魅力。

肉しゃぶ処 充電家〈じゅうでんち〉

豊中市中桜塚5-7-7
営／16時～23時
（LO22時半）　Pあり　禁煙
06-7505-8607



Menu
- しゃぶしゃぶ食べ放題
  国産豚、国産鶏、牛タン、野菜（白ネギ・水菜・人参・えのき・レタス）
- もつ鍋食べ放題
  和牛もつ・国産豚バラ・野菜（キャベツ・ニラ・もやし）

特典
「充電お願いします」と言ってしゃぶしゃぶまたはもつ鍋食べ放題予約の方
読者限定特別価格 大人1,480円 小学生以下980円 幼稚園以下無料
※2時間制、ラストオーダー90分※2名様～、要予約
※お通し300円※他サービスと併用不可
（3/20～5/6まで）　※全て税抜き

グルメの街で見つけた絶品Menu

Go round the Good Gourmet

北摂のおすすめグルメ

Gourmet

北摂の美味しいグルメ店を紹介します
お気に入りのお店を見つけてください

“揚げたて”天ぷら定食が690円〜 ボリュームもあって大満足な内容

目の前で揚がった天ぷらを順番に提供してくれる天ぷら定食専門店。おすすめは「山の春定食（写真左、1,100円）」でサワラ、金目鯛、菜の花などがついたボリューム満点の内容だ。+100円で追加できる「そば」も人気で、吹田グリーンプレイス店では、定食に小そばを追加するか、ご飯の替わりに大そばにするかを選べる。箕面本店では小そばが10時〜15時まで、大そば平日15時以降の提供。

箕面本店

吹田グリーンプレイス店

Menu

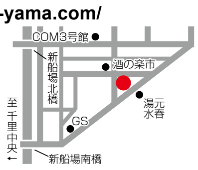
- 野菜定食（季節の野菜7種）……690円
- 海老定食……730円（海老・キス・イカ・野菜3種）
- 山定食……930円（海老・キス・イカ・豚ロース・野菜3種）
- 穴子定食……950円（穴子一本揚げ・キス・イカ・野菜3種）

特典

この記事持参で箕面本店のみ
特製蒸しプリンをサービス
（平日のみ、数量限定、箕面本店のみ、4月末まで）

天ぷらの山 http://yama-yama.com/

【 箕面本店 】
箕面市船場東3-9-2-1F
営／10時〜21時（LO20時半頃）
全62席（カウンター38席、テーブル4席）
店舗前専用駐車場全11台　不定休
072-730-2290



【 吹田グリーンプレイス店 】
吹田市片山町2-3-3
営／11時〜21時（LO20時半頃）
全45席（カウンター21席、テーブル4席）
施設内駐車場有　不定休
06-6389-1190

素材を生かす 和食の奥深さ 職人技が生み出す 特別ランチ

熱海の有名旅館などの和食の世界で長年修業した店主が腕を振るう「隠」。伝統の技術を踏襲し、オリジナリティあふれる料理の数々に虜となる客も多く、北摂圏外からも熱い視線が注がれている。そんな同店のランチメニューは、和食の真髄はそのままに、リーズナブルに堪能することができると話題に。ディナーは旬の食材を使った一品も楽しめるため「気軽に立ち寄ってください」とのこと。織部焼や有田焼などの趣きある器に盛られた料理を静かな空間でゆっくり味わいたい。席数に限りがあるため予約がベター。

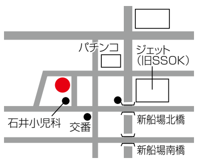
（上）前菜9種（写真はイメージ）
（下左）富山県産ホタルイカ、春野菜のポン酢ジュレスモークサラダ。
（下右）建物地下1Fのまさに隠れ家のような存在。

Menu

- 2,500円コース　前菜9種、お造り、一品、ご飯、デザート
- 3,500円コース　前菜9種、お造り、三品、ご飯、デザート
- 4,500円コース　3,500円コースから食材が変更

隠〈カクレ〉

箕面市船場西1-8-9　B1F
営／11時半〜14時（LO13時半）
17時半〜23時
水曜定休（祝日の場合は翌日定休）
072-736-8800



社長のディナー（1,980円）はミニイクラ丼、お刺身盛、季節の天ぷらがセットに。

大阪府中央卸売市場仲買直営 4月は「社長のディナー」と「社長のランチ」

新年度の4月は「社長のディナー（昼も注文可）」と「社長のランチ（夜も注文可）」。社長が店に来たときに注文する好きな単品メニューが定食になったとか。まさに社長のわがまま定食！「これからもどんどんわがまま定食が誕生します！ご期待下さい！平成最後も新しい年号もずっと贅沢に！」とのこと。

社長のランチ（1,980円）はトラフグ刺し、天然エビフライ2尾、あご落とし明太子天ぷら（生食に変更可）がセット。

Menu

- 鰻棒寿司‥2,380円→**1,980円**（4月中予約注文に限り）
- 淡路産穴子の天ぷら……580円→**480円**
- 淡路産太刀魚の天ぷら（増量中）……480円
- あご落とし明太子……398円／天ぷら……450円
- トラフグ刺し、アラ唐揚げ……980円／W1,880円
- お持ち帰り北海道産いくら……3,980円
- 新物！イカナゴのくぎ煮……店内販売有り

銀蔵〈ギンゾウ〉

営／昼 10時（箕面駅前店は11時）〜15時（LO14時半）
平日夜 18時〜21時半（LO21時）日祝夜 17時〜21時半（LO21時）
土・祝日前夜 17時〜22時（LO21時半）

【小野原本店】
箕面市小野原東5-2-1
Pあり　禁煙
080-1400-3527

【箕面駅前店】（予約可）
箕面市箕面6-4-24サンクスみのお105
Pなし（近隣に有料Pあり）　禁煙
080-3846-7899

大人の隠れ家的カフェで いつもと違う日常を

ヨーロッパで買い付けたアンティークのソファやレトロな蓄音機がある店内は落ち着いた空間。「短角牛と白金豚の煮込みハンバーグ」は赤身が多く脂が少ない短角牛と脂が美味しい白金豚を合わせた絶妙な一品。お肉の出汁とマデラ酒で香りづけしたソースが相まってとても美味。12名以上で貸し切りもできる。

（上）短角牛と白金豚の煮込みハンバーグ1,580円（ディナーのみ）。短角牛と白金豚はどちらも岩手産。直送なので鮮度が高い。
（左）ソファ席やカウンター席があり、ランチから女子会でも利用しやすい。

白金豚のソーセージとドフィノワ780円。メナブレアビール650円

Menu

[ランチ]
- ●本日のランチパスタ　850円〜（パスタ・バケット・サラダ）
- ●白金豚の煮豚カツサンド　1,180円

[ディナー]
- ●夜のおまかせコース（2名〜）2,500円〜 ※要2日前予約

gite ジト

豊中市西緑丘3-13-3　ヴェルデ緑丘1F
営/11時半〜15時（LO14時半）
18時〜23時（LO22時半）
水曜・第3・5火曜定休
駐車場有　禁煙
06-6858-1310

コインランドリー併設

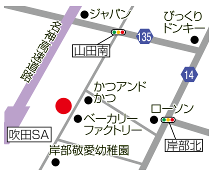
日常の洗濯を「しなければならない」から「したくなる」ものへ

花粉やPM2.5の影響や、マンションの規制等で外干しが難しくなる中、全国的に需要が増えているコインランドリーを併設。洗濯から乾燥までの待ち時間を有効に使って、1人でも、友達や家族と一緒でも、カフェでゆったりとした時間を過ごせる。

最新型コインランドリーの特徴
- スマホで空き状況がわかり、完了案内がもらえる。
- 大容量で時短を実現。布団なども丸洗いOK。
- 除菌清掃で清潔、安心の有人管理。運営会社:株式会社ノムラクリーニング

ninOval wash cafe®
〈ニノーバル・ウォッシュ・カフェ〉
吹田紫金山店　吹田市岸部北4-15-2

■カフェ 10時〜18時　無休
■コインランドリー　7時〜24時 年中無休
専用Ⓟ15台
06-6380-9666



詳細は公式HPをチェック
ニノーバル・ウォッシュ・カフェ で検索
スタッフ募集中。詳しくはお問合せ下さい。

素材の味と安全性にこだわった本格派
目と心とカラダが喜ぶ、夢みるパンケーキ®

“サードプレイス”をコンセプトにした同店では、フワフワの「夢みるパンケーキ®」が人気。自家製の生クリームやアイスクリーム、グラノーラといったトッピングが豊富に揃い、自分好みにカスタマイズできる。食事系メニューもありランチ利用にもピッタリ。ベーキングパウダーなどの添加物を一切使用していないので、素材が気になる人にオススメだ。

特典
この記事持参で、
全メニュー20%OFF
さらに コインランドリー専用プリペイドカードも持参の方は
20%→25%OFF
（有効期限5月末）

Pancake Menu

〈スイーツ系〉
- 夢みるパンケーキ®……780円〜
- 宇治濃茶のゴールデンパンケーキ こしあん添え……1,130円〜
- チョコレートソースのパンケーキ……1,130円〜
- NEW レアチーズのパンケーキ ハニーレモン添え……1,080円〜
- NEW いちご姫さまのパンケーキ 練乳ソースつき……1,230円〜

〈お食事系〉
- マグロのポキサラダ……1,280円
- 自家製燻製ベーコンのエッグベネディクト……1,180円

Side Menu

- 自家焙煎ブレンドコーヒー……280円
- 生クリームは飲み物です。
  ミックスジュース（みかん果肉入り）……650円
  アボカド&豆乳（キウイ果肉入り）……600円
- ほうじ茶きなこのエスプーマかき氷……860円 etc.

▶充実のメニューはHPもチェック!
※すべて税別 ※スイーツパンケーキは1〜3枚で料金変動

雰囲気がわかる体験取材記事
地域ニュースサイト「CityLife NEWS」の市民記者が実際に体験レポート。右記QRコードから要チェック!

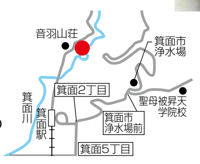
MY LIFE'S
Good Season

国定公園明治の森 箕面で半日トリップ 『春の川床会席』

箕面公園の風物詩となっている"箕面川床"。和の趣がただよう「音羽山荘　梅屋敷」では、箕面大滝へと続く滝道の箕面川床で、美しい新緑と川のせせらぎと音羽山荘の春の会席料理を楽しめる。食事の後には、小旅行気分で新緑の滝道の散策もおすすめ。

季節の食材を使った春の川床会席料理　※写真はイメージ

箕面川床 音羽山荘 梅屋敷
〈ミノオカワユカ オトワサンソウ ウメヤシキ〉
箕面市箕面公園1-3　Pなし　禁煙
営／4月20日(土)～6月9日(日)の金･土･日･祝日のみ営業
(1部)11時30分～13時
(2部)13時30分～15時
春の川床会席 4,500円(税込)
※前日の15時までの要予約
※6名様以上より飲み放題(プラス1,500円)可
※10名様以上の団体様の場合、上記曜日時間に関係なく予約相談可
※お車の場合、箕面市営第一駐車場2時間分の駐車券をサービス
072-721-3005



阪急箕面駅から徒歩8分

特典　「シティライフ見た」で
新元号お祝い乾杯特典　お一人さまにつき
ワンドリンクプレゼント(ワインまたはソフトドリンク
※6名様まで、4月末までの予約、6/9まで利用可能。

[上]極上かんぱち定食(かんぱちの煮[左]or焼き[中央]のいずれか)、かんぱちのお刺身、厳選小鉢三種、ごはん、味噌汁、漬け物)[下]生サーモンといくらの親子丼定食(サーモン、いくら、厳選小鉢三種、味噌汁、漬け物)

地元の人々に大好評 旨い魚食処として人気沸騰

旨い魚を食べたいと思ったら地元常連客にも人気の一豊。毎日大阪中央卸市場直送で色々な種類の魚を仕入れている。寒い冬を乗り越え、旨みを蓄えたカンパチのシーズンが到来。通常の倍の大きさに育てた極上カンパチは絶品!旨味と甘み、そしてプリプリ食感がたまらない。また、女性やお子さんに人気の「生サーモンといくらの親子丼」は北海道天然白鮭の本いくらを使用。サーモンは生と炙りの両方が楽しめて大満足間違いなし!コースメニューも充実、ぜひ歓送迎会にも。

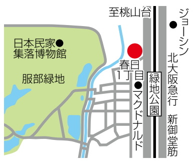
つぶ貝のジェノベーゼ(780円)。お酒のあてにぴったり。他単品メニュー多数。

Menu

- 極上かんぱち定食…………1,600円
- 生サーモンといくらの親子丼定食………1,300円
- 昼のみ定食(他8種)…………1,000円
- 季節の旬魚コース(前菜3品、季節の一品、お造り5種、焼物又は煮物、茶碗蒸し、揚げ物、お食事、デザート)…………3,200円

※全て税別　※詳しくはホームページにて

魚食処 一豊 ＜かずとよ＞
服部緑地公園店
吹田市春日1丁目1-1TATSUMI緑地公園101
営／昼11時～15時(LO14時45分)
夜17時～22時(LO21時45分)
月曜定休(月曜が祝日の場合翌火曜休)
駐車場3台あり　禁煙(店外に灰皿)
06-4798-5113
http://ichi-ho.co.jp



編集後記

最近では大阪のカレーの人気は全国区になり、観光資源にもなっているようです。この大阪のカレーというのはスパイスカレーと呼ばれ、香辛料を駆使してつくる、店それぞれ独自に発展させたカレーのことです。P.21のカレーEXPOではそんな人気カレー店を一堂に集めています。この機会にスパイスカレーを存分に味わってください!(コサオ)

今の時期は花粉症に悩まされている人も多いのではないでしょうか。そんな私も花粉症で苦しむ一人。漢方薬局の方に相談すると、生活習慣を変えると良いみたいです。「体温以下の飲み物を飲まない」「12時までに寝る」これだけでも違うみたいですよ。(実践して少し楽になりました。やまどり)

今回の美容企画、北摂の美活さん見ていただけましたか?取材してみて、本当にお綺麗で、毎日を楽しんでいて笑顔が素敵なんですよね。ある方はどんなことも楽しむことって言ってました!きっと仕事も育児もしていろいろと大変なこともあるはず…それでも全てを楽しむんだっていう心意気を感じました。なるほどーと違いはそこにもあったかと、反省しきりです。(モチ)

4月は新生活シーズン。幼稚園入園から社会人スタートまで、いろんな世代の人たちが新しい環境の中に飛び込んでいくんですね。不安もあるでしょうが、なにより毎日を楽しんで過ごしてほしいと思います。そしてまもなく平成の次の元号も発表されるので、まさに新時代到来!!充実した時間が過ごせるようがんばります。(まっつー)

この街の未来をひらく
北おおさか信用金庫
北おおさか信用金庫 検索
お取引のない方もお気軽にご相談ください!

旬の食材を食べよう
水菜の肉豆腐

Lohas Cafe Recipe vol.10

主材料 水菜

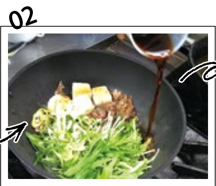
2人前
- □ 水菜…………1袋
- □ 牛肉薄切り…………100g
- □ 木綿豆腐(焼き豆腐)1/2丁
- □ 白ネギ…………1/2本
- □ ゴマ油…………小さじ1

【合わせだし】
- □ だし…………100ml
- □ 砂糖…………大さじ3
- □ 醤油…………大さじ3

水菜は根元を切ったあと4cmくらいに、豆腐は4等分、白ネギは1cm幅にカット。

01

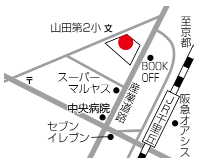
深めのフライパンにごま油を熱し、牛肉を炒める。色が変わったら残りの食材を加える。

02


合わせだしを入れ、中火で5分ほど煮込めば完成!

完成

LOHAS café 〈ロハスカフェ〉
摂津市千里丘1-13-23
JR千里丘駅 徒歩5分
営／モーニング8時半～、ランチ11時半～、営業は16時まで　日祝定休
06-6155-6830



レシピ作ったよ レポート募集
LOHAS cafeのLINE@を友だち登録していただき、トークでお写真と作ってみた感想をお寄せください!
▲友だち登録はこちらから

無料

ママのためのファイナンシャルセミナー
知って得するお金の話
全てランチ付

お金の勉強会と美味しいランチが無料で楽しめるスペシャル企画

女性のライフプランにお金の悩みは付きもの…

アナタはこんなお悩みございませんか?

- 子どもの教育費を賢く貯めたい!
- 無理なく生活費を切り詰めるには?
- 保険を見直したいけどどうすべきか分からない
- 住宅ローンの返済計画の見直し方って?
- 老後の年金と賢いローン資金の貯め方は?
- 将来の医療問題、介護問題について詳しく知りたい

学校では教えてくれないお金の話…。
でも生活にお金の知識は欠かせません!
これらの悩みにファイナンシャルプランナーがわかりやすくお伝えします。

各日先着 20名様

[開催日時]
4月2日(火)･9日(火)･16日(火)･23日(火)
10:00～12:30 [受付開始 9:45～]

[開催場所]
菜園レストラン nene [ネネ]
豊中市新千里東町1-4-3
SHIP千里ビル

[参加費]
無料
[対象年齢]
20歳～50歳まで

※30分以上の遅刻の場合、ご参加いただけませんので予めご了承ください
※途中退席、ランチのみのご参加はご遠慮ください
※定員に達した時点で締切とさせていただきます

バランスセット
多品目をバランスよく食べられる野菜たっぷりヘルシーランチ

※写真はイメージです。内容は仕込により異なる。

▶セミナー参加申し込みはこちら下記URLの応募フォームよりお申し込みください。
https://asp.jcity.co.jp/FORM/?userid=clnew&formid=389
[申込期限] 開催前日の15時まで　[問合せ] 06-6338-0640(シティライフNEW)
※お客さまよりお預かりした個人情報は適切に管理し、セミナー受付時にのみ利用させていただきます。
また、セミナー講師及び㈱シティライフNEWを除く第三者に個人情報の開示はいたしません。

健康応援 頼れる街の先生

「体がだるい」「疲れがとれない」現代人が抱える体の不調は『腸活』と『解毒』で改善しよう

日々の生活習慣を見直して、必要な栄養素を摂ろう

「最近、なんだか体の調子がすぐれない」「疲れやすくなった」など、体の不調を感じている方が多いのではないでしょうか。病院で診てもらっても、はっきりとした理由がわからなかったり、「どこ(の科)で診てもらえばいいのかわからない」という方も多いようです。

この現代人の不調は日々の生活習慣が問題になっていると思います。夜更かしや長時間のスマホ(電磁波)のほか、糖質過多の食事によるビタミン不足やタンパク質不足など、意外に思われるかもしれませんが、現代人の多くが栄養不足です。とくにビタミンと鉄分が足りていないので、これから赤ちゃんを産もうと思っている方は、意識して摂ることをおすすめします。

『化学物質』と『潜在感染』が不調の原因かも

不調の原因として他に考えられるのが食品添加物などの『化学物質』です。日々使っている製品を通じて、経口や皮膚から有害性のある化学物質が吸収されると、体に毒素が溜まります。歯の詰め物に使われている金属も溶け出して、体の不調の原因になると言われています。

また不調の原因として、昨今注目されているのが『潜在感染』です。これはヘルペスウィルスやマイコプラズマ、寄生虫といったウィルスや細菌に知らないうちに感染しているものです。感染症といえば、発熱、疼痛などの症状が起きるものですが、このような症状が見られないまま、体の中に潜在して、病気を引き起こしたりするので、注意が必要です。

第2の脳である腸の状態を良好に保つこと

では、どうすればそれらの不調を取り除き、健康な暮らしを送ることができるのでしょうか。そのキーワードは『腸活』と『解毒』です。

人は本来、自然治癒力や予備力、免疫力で、細菌やウィルスから体を守っています。この力をサポートしているのが、昨今『第2の脳』と言われて注目を集めている腸です。人間の腸内にはたくさんの腸内細菌(善玉菌、悪玉菌、日和見菌)が住んでいて、健康な人の腸内は、善玉菌が悪玉菌を抑える形で一定のバランスで維持されています。逆に、何らかの原因で悪玉菌が優勢になると、腸内腐敗が進み、健康に有害な物質が増えて、免疫力が低下します。

さらに機能性腸炎であるリーキーガットも腸粘膜の機能障害をおこします。花粉症の人や風邪をひきやすい人に腸が弱い方が多いのもそういった理由からです。

まずは腸を健康に保つこと。そして今まで体の中に溜め込んでしまった毒素を排出することが大切です。当クリニックでは腸環境を整えるためのサプリや漢方を扱っています。とくに更年期以降の女性はホルモンの減少など、他の理由も考えられるので、不調を感じたら、専門知識をもった医師に診てもらうことが重要です。人それぞれ不調の原因は異なります。本来備わっている"自分で治す力"を高めて、健康を目指しましょう。

お話をしてくれたのは…
直原ウィメンズクリニック
理事長・院長 直原 廣明先生

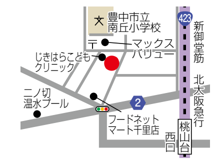
1985年 大阪医科大学卒業。
大阪大学医学部付属病院、大阪府立母子保健総合医療センター、米国オハイオ州シンシナチ小児病院、市立吹田市民病院等勤務を経て現在に至る。
医学博士、日本産科婦人科学会認定専門医、母体保護法指定医 日本産婦人科乳癌学会 乳房疾患認定医

Pickup

産婦人科医でもある直原先生から妊婦さんに向けての優しいアドバイス。

出産に伴う痛みに不安を抱える妊婦さんに読んでいただきたい一冊。「陣痛は、胎児を母体外に送りだすための『娩出力』を生み出す、赤ちゃんにとって大切なエネルギーです。陣痛を"痛み"としてマイナスに捉えるのではなく、"赤ちゃんのためのパワー"として前向きに捉えることからはじめましょう」と言った直原先生からのアドバイスがいっぱい。Amazon等で購入可。
幻冬舎 800円+税

医療法人 廣仁会
直原(じきはら)ウィメンズクリニック
豊中市新千里南町2-11-1
診療時間／
平日・土曜 9時～12時、
17時～19時(木・土除く)
日・祝定休 P有
06-6871-0314
http://www.jikihara.net
じきはらこどもクリニック
認可保育園 よつばほいくえん併設



イベント 第47回『エンジェルコンサート』開催

日時：2019年4月28日(日) 14時～
場所：直原ウィメンズクリニック
1Fロビー
※詳しくはお問合せください。

参加無料

健康応援 頼れる街のクリニック

今、注目を浴びるMB検査 わずか6mlの血液検査で4種のがんリスクを判定

がんの早期発見を目指した手軽なMB検査

生涯でがんにかかる可能性は、2～3人に1人といわれる時代。早期発見を目指し、経済産業省の研究助成金を受けて、大阪MBを運営する株式会社レナテックと神奈川県立がんセンター、千葉県がんセンターとの共同研究で生まれたのが「メタロ・バランス(MB)検査」。これは、症状が何も出ていない段階で、がんにかかっている可能性があるかどうかを調べるスクリーニング検査です。血液中の微量元素濃度を解析し、「がんリスク」を判定する。わずか一度の採血という手軽さが口コミで広まり、家族や友人と検査を受ける人も多い。

大腸・胃・肺、前立腺がん(男)乳がん(女)のがんリスク判定

今回、募集する「トライアルMB検査」は、大腸がん・胃がん・肺がん・前立腺がん(男)・乳がん(女)の4種のがんリスクを調べるもの。判定では、健康な人とがんに罹患している人の微量元素のバランスの違いを測定テーブル化して、被検者のものと比較。類似度合いなどを調べ、がんである確率が極端に少ないAから、非常にリスクの高いDの4段階で判定する。判定は、結果の断言ではなく、がんリスクを評価するものです。

高精度の検査が軽い費用負担で受けられる好機

一般的に専門機関で受ける各がん検査には高額な費用がかかるが、MB検査ならたった4000円でがんリスクの検査が可能。さらに、検査後3年間、毎年アンケート調査に回答する「コホート研究への参加」で3000円になります。この機会に、がんリスクを調べてみてはいかがでしょうか。

大阪MBクラブ運営
株式会社レナテック
代表取締役 加藤 桂さん

近年の社会生活の問題課題解決に向け、血液による「がんスクリーニング事業」を進めている。経済産業省の平成28年度戦略的基盤技術高度化支援事業の1つに採択されるなど、がんの早期発見につながると期待されている。

MB検査 実施日 4月13日(土)・5月25日(土)・6月22日(土) 10時～13時

※受付～採血まで1人20～30分程度

定員／各日300名(申込先着順)　場所／大阪MBクリニック
大阪市淀川区西中島6-5-3 サムティフェイム新大阪1号館102
地下鉄西中島南方駅徒歩4分、地下鉄新大阪駅徒歩7分、阪急南方駅徒歩6分
検査費用／トライアルMB検査4,000円(税別)　コホート研究参加者3,000円(税別)
申込方法／メタロ・バランスHP(WEB)または メールに下記必要事項を記載しお送りください。
※必要事項:氏名、ふりがな、生年月日、郵便番号、住所、電話番号、採血希望日
WEBでお申込→https://metallo-balance.net/
メールでお申込→yoshimura@renatech.net
締切／各実施日の7日前まで

大阪MBクラブ
大阪市淀川区西中島6-5-3
サムティフェイム新大阪1号館102
受／9時～17時
06-6152-6234

シネマ情報

CityLifeシネマ担当(デコジュン&nanako)が選んだおすすめ作品と、近隣劇場の上映スケジュールをお届け。

マイ・ブックショップ

推薦者:デコジュン

3月29日(金)公開　シネ・リーブル梅田ほか

© 2017Green Films AIE,Diagonal Televisio SLU,A Contracorriente Films SL,Zephyr Films The Bookshop Ltd.

脚本・監督:イザベル・コイシェ
出演:エミリー・モーティマー、ビル・ナイ、パトリシア・クラークソン

1959年イギリス東部の海辺の小さな町。戦争で夫を亡くした未亡人が夫との夢だった書店を開く。これを快く思わない町の有力者がさまざまな策謀で、彼女を窮地に追いやっていく。社会の無常や悪意、理不尽に対する憤りを静かに込めながら真っ直ぐな視線で誠実に描き出す。

僕たちのラストステージ

推薦者:nanako

4月19日(金)　大阪ステーションシティシネマ他全国ロードショー

© eOne Features (S&O) Limited, British Broadcasting Corporation 2018

監督:ジョン・S・ベアード
出演:スティーヴ・クーガン
ジョン・C・ライリー

30年代にコメディ界の頂点にいたローレル&ハーディだったが、20年後、過去の人に。再起をかけて奮闘、人気を取り戻していくが、二人の心はすれ違っていく。いよいよコンビ解消となった時、改めてお互いのかけがえのなさに思い至る。そして、ラストステージの幕が上がる。

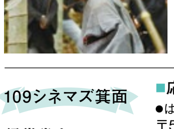
※PG12･･･小学生には助言・指導が必要となっております。　※R15+･･･15歳以上の方がご覧になれます。　※R18+･･･18歳以上の方がご覧になれます。

109シネマズ箕面

http://www.109cinemas.net/minoh
[箕面市坊島4-1-24　みのおキューズモール内　音声案内 0570-001-109]

<今後の上映>
- バイス(4/5～)
- 多十郎殉愛記(4/12～)
- 名探偵コナン　紺青の拳(4/12～)
- シャザム!(4/19～)
- 映画クレヨンしんちゃん 新婚旅行ハリケーン　失われたひろし(4/19～)
- キングダム(4/19～)
- バースデー・ワンダーランド(4/26～)

<今月のオススメ>



多十郎殉愛記

©「多十郎殉愛記」製作委員会

キングダム

©原泰久／集英社
©2019映画「キングダム」製作委員会

109シネマズ箕面
鑑賞券をプレゼント
ペア5組

■応募方法
●はがきの場合:〒、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号を記入し、
〒566-0001　大阪府摂津市千里丘1-13-23
CityLifeシネマ『109シネマズ箕面鑑賞招待券プレゼント係』まで
●WEBからの場合:http://present.citylife-new.com/
●締切:4月25日(はがきは必着)　※個人情報は弊社にて厳重に管理し、鑑賞券発送以外には使用いたしません。※当選結果は発送をもって代えさせて頂きます。

健康寿命をのばそう

Let's extend Healthy Lifespan

現在、国民の平均寿命が延びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています（2016年データ／厚生労働省）。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。

繊細で鮮やかな作品が描ける色鉛筆や発色が良くツヤのある作品が描けるクーピーペンシルなど各画材の特徴を知り、塗り方や技法を学んでいく。

彩りある豊かな心も育む大人の塗り絵教室

1921年の創業以来、教育・文化に貢献することを社是に掲げ、教育現場に描画材料を提供している株式会社サクラクレパス。以前から絵を描くことは、脳全体を使うため活発になることや、癒しの効果があると期待されていたが、2005年に河出書房新社から大人用の塗り絵が出版されたのを機に塗り絵の注目度が高まった。そこで「本だけではなく絵画用品も必要ではないか」という同社社員の投げかけにより、本と絵画用品の解説をドッキングさせた「大人の塗り絵教室」を2006年に展開。色彩学などの専門的な要素をベースにした内容は、単に塗り絵をするだけではなく"本格的な絵画への興味に繋がれば"という願いも込められている。「子育てや介護を終えた60歳以上の参加者が、受講をきっかけに洋服の色の組み合わせや料理の盛付けをはじめ、普段は気にも留めなかった何気ない風景や花などにも目を向けるようになったと聞いています」と同社広報部の豊下さん。様々な思い出に寄り添いながら人生に想いを馳せて描く絵は、大人だからこそ分かる喜びであり絵の奥深いところ。塗り絵を通じて認知症予防やリハビリだけではなく、楽しいと思える時間を持つことでストレス軽減にも一役買っている。なにより日々の生活がより楽しく心豊かになるのが最大の魅力だ。

株式会社サクラクレパス
大阪市中央区森ノ宮中央1-6-20
TEL.06-6910-8826
https://www.craypas.com/event/coloring.php

減塩で美味しい料理 国循認定「かるしお定食」

「かるしお®」とは、国立循環器病研究センター（国循）が推奨する「塩をかるく使って美味しさを引き出す」減塩の食事メニューのこと。元々は国循の病院食で「退院後も同じ減塩食が食べたい」という声も多く、また退院後の食生活の重要性も考え、本などでもレシピを公開している。

「キッチンKENTO（VIERRA岸辺健都内）」は病院帰りの客だけではなく、ヘルシーで美味しいものを求める昨今のニーズを捉え、地元の一般客にも提供したいと「かるしお認定定食」を採用した。飲食店のかるしお認定基準は、1食600kcal程度、食塩2g未満、野菜使用量150g以上、たんぱく質25〜30g、脂肪エネルギー比25%以下であることと詳細に設定されており、飲食店にとってはハードルが高くなっている。同店のかるしおプロジェクトチーム長である奥西さんは「減塩で旨みを引き出すのは難しいのですが、かるしおのレシピなら味に自信をもって提供できる」と導入に踏みきった。客からは「血圧を気にしなくてもいい」「減塩なのに美味しい」と早くも好評だ。奥西さんは「地域の健康を食から支える店にできれば。第二のおふくろの味を目指しています」と抱負を語る。

（上）人気のかるしお定食「鶏とカシューナッツ炒め」※メニューは月替わり
（左）商業施設内で「かるしお認定定食」を提供するのは全国初。

ヘルシーフィールド キッチンKENTO
吹田市岸部新町5-45 VIERRA岸辺健都2階
営／11時〜20時
TEL.06-6310-1649
https://healthyfieldkitchin-kento.com

従業員の健康増進を考える健康経営

「健康経営」は、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する取り組みである。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上などにつながると期待されている。経済産業省では、健康経営に係る各種顕彰制度として、平成26年度から「健康経営銘柄」の選定を行っており、平成28年度には「健康経営優良法人認定制度」を創設した。優良な健康経営に取り組む法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「健康経営を戦略的に取り組んでいる企業」として社会的に評価を受けることができる環境を整備している。健康経営は、日本再興戦略、未来投資戦略に位置づけられた「国民の健康寿命の延伸」に関する取り組みの一つとなっている。

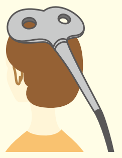
4月26日（金）高槻現代劇場にて、高槻市の事業所を始め、約20社の健康経営サポートを行っている健康経営アドバイザーの西之原恒介さんと、大阪府下全域で正しい姿勢の大切さについて年間100件弱の講義・講演を行う姿勢化学士・姿勢調整師の増田彩加さんによる健康経営セミナーが開催される。健康経営の重要性、具体的な対策や従業員の健康を考えた仕事効率をアップする腰痛予防の話など、健康経営の取り組みについてわかりやすく解説する。

健康経営セミナー
［ 日程 ］4月26日（水）10時半〜12時
［ 受付 ］10時10分から
［ 場所 ］高槻市野見町2-33 高槻現代劇場306号室
参加費無料　［ 持ち物 ］筆記具
TEL.072-685-8225（KCSセンター高槻店）

アルツハイマー病の特定臨床研究へのご協力のお願い

アルツハイマー病は最も多い認知症疾患です。根本的な薬物治療は存在しません。反復経頭蓋磁気刺激は、非侵襲的に脳を刺激する方法で、認知機能の改善が報告されています。大阪大学医学部附属病院では、アルツハイマー病患者さんに対して、反復経頭蓋磁気刺激を行い、認知機能の改善を調べる臨床研究を行っています。

臨床研究に協力いただける方を募集しています



臨床試験の目的
頭部に反復経頭蓋磁気刺激をあて、脳の一部を刺激します。1ヶ月間（最大4〜5回/週×4週間）の刺激を行い、認知機能のスコアを用いて治療効果を評価します。

参加の対象になる方
・アルツハイマー病と診断されている方
・外来受診時に家族の付き添いが可能な方
・大阪大学医学部附属病院に通院可能な方
※当院で行う認知機能検査の結果や、体内金属・てんかんなどの既往の条件によっては、参加いただけないこともあります。

募集期間
2020年3月まで　ただし、定員42名になり次第締め切ります。

臨床試験参加の方法
かかりつけ医師を通じて、担当医の外来予約（大阪大学 医学部 附属病院 脳神経外科・木曜日午後）を行ってください。
※大阪大学に通院中の方は、直接下記まで連絡しても構いません。

研究に協力いただいた方には、謝礼をお支払いします。

臨床研究に関する問い合わせ先
大阪大学医学部 脳神経機能再生学
TEL:06-6210-8435
受付時間:月曜日〜金曜日 9:00〜17:00
研究責任医師
眞野 智生 / 齋藤 洋一

表現の楽しさを学ぶ アートの出張授業

多摩美術大学校友会が主催する「出前アート大学」が、校友会大阪支部協力のもと、豊中市立東豊台小学校で2月15日に行われた。
同授業は、アート・デザインを通して子どもたちに表現の楽しさや可能性を伝える出張型授業。
2004年から50回以上にわたって全国の小学校で実施され、今回大阪での初開催の様子を取材した。

4年生の3クラス全員、102人の児童が参加。テーマは「○△□(まるさんかくしかく)を使ってクラスの旗を作ろう」。幾何学図形を切り抜いた型紙を作り、組み合わせた図柄をテキスタイル(布地)に転写する手法で、旗のデザインと制作を行った。

講師はテキスタルデザイナーのシミズダニヤスノブさんが務め、最初に制作実習の内容と、デザインが生活にどのように関わっているかを講義。自身が布生地の加工や染色を行う映像も用意し、仕事のイメージも伝えた。初めてデザイナーの仕事を見る児童からは、「すごく綺麗」「天才!」などの歓声が次々とあがった。

体育館での制作実習では、デザイン案をもとに長辺約2mの旗に布用絵の具とステンシル(型紙)でペイント。児童たちはグループ内で作業を分担し、普段より大きなキャンバスでの作画に生き生きと取り組んだ。同校の松波夏恵教諭は、「みんなで協力して大きなものを作る作業は、通常授業では調整が難しい。専門家の指導も子どもたちにとって貴重な経験です」と話す。できあがった旗には、発想力に講師が思わず唸るデザインも。観賞・講評では、児童から他のグループへの質問が活発に飛び交った。シミズダニヤスノブさんは、「バリエーションに富んでいて、同じようなデザインが一つもないことに驚いた。他の教科のようにはっきりと点数がつくものではないので、楽しく挑戦を続けてほしい」と評した。

多摩美術大学校友会は、芸術文化の発展に貢献することなどを目的に設立された、同大学の卒業生による組織。アーティストやデザイナーなど、約4万人の会員がいる。小学校への出張授業は、プログラムの作成から実施まで、会員のボランティアにより無償で行う。理事の岡田真智子さんは「英語やプログラミングの授業が増え、図工の時間が減っています。この授業でアートやデザインが身近で"自由で創造する楽しさ"を感じてもらえたら」と趣旨を語った。

9グループに分かれ旗のデザイン案をディスカッションする時間では、意見がなかなかまとまらないことも。「みんなを元気づける旗にしたい」というグループに、講師は「元気になる色やデザインって何だろう?付箋に書き出してチームで考えてみよう」とアドバイス。

こども食堂を広げよう

～2/10(日)東京・豊島区にて「こども食堂サミット2019」開催～

全国のこども食堂関係者などが集まり、今年で5回目となる「こども食堂サミット」が開催された。

14時より第1部がスタート。今年は「こども食堂を支える方法」というテーマに沿い、様々な立場からプレゼンテーションが行われた。地域でのネットワークの方法についてのプレゼンテーションで驚いたのは、エリアによって取り組みや考え方に大きな違いがあるということ。行政として積極的にこども食堂に関して取り組んでいるところとそうでないところの差が大きく、地域の人にまだ理解されていないところも多いそう。

第2部では、第1部のプレゼンテーション登壇者との質疑応答・ディスカッション。興味があるテーマへということで「各地のこども食堂のネットワークの方法」に参加。参加者からは「行政のこども食堂への関心を高めてほしい」「こども食堂の開催に公共施設を利用したいが難しい」などの声が聞かれた。回答者からは「行政にこども食堂の必要性を訴え続けることが大切」「地域によっては高齢者優先になっているところも。子どもにも目を向けてもらうよう話し合いが必要」とあったように、こども食堂の必要性を今後も多方面へ訴え続けることが大切だと改めて感じたサミットとなった。

写真提供:
こども食堂
ネットワーク

EVENT

音楽の絵本

(0才から参加可能)

▶ **5月26日(日)** 開演:14時(開場:13時半)

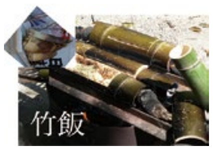
■豊中市立文化芸術センター　大ホール
■参加費:(3歳未満は無料)[全席指定/当日500円増]　※会員無料
一般S席大人(高校生以上)3,500円・子ども(3歳～高校生)3,000円
A席大人(高校生以上)2,500円・子ども(3歳～高校生)2,000円
■問:NPO法人子どもセンターあさひ　TEL06-6951-0055
FAX 06-6951-0056・MAIL asahi@kodomo-center.org

親子のための不思議なクラシックコンサート『音楽の絵本』。指揮者のオカピをはじめ、演奏するのは全て希少動物という金管五重奏の「ズーラシアンブラス」。そして弦楽四重奏の「弦(つる)うさぎ」。本格的なクラシックから映画音楽に童謡まで、動物たちが奏でる多彩な音楽の世界へ子どもたちだけでなく、お父さんお母さんまでもが誘われる。

〈予定曲目〉上演時間90分(休憩15分含む)
・ウィリアムテル序曲
・ディヴェルティメント ニ長調 K136より 第1楽章
・ルパン三世のテーマ　・レイルロードファンタジー
・トライ・エヴリシング(映画「ズートピア」主題歌)　ほか

<申込み方法>
下記①～③のいずれかよりお申し込みください。
①申し込みサイト「こくちーず」→
②メールまたはFAXにて直接子どもセンターあさひへ
(※参加される方の全員の氏名・お子様の年齢・住所・TEL・FAXまたはメールアドレスを記入)
③スーパーキッズチケットセンター
(https://www.superkids.co.jp/ticket/)

恒例の親子工作教室 特別行事「筍ご飯」



▶ **4/13(土)**
13時～15時
※少雨決行(屋台は午前中から)

紙、竹、木、木の実などの手近な材料を使った昔なじみのおもちゃ作りやこま回し、ビー玉などの遊び。今回は恒例:神社の筍を使った「筍ご飯」。

■上新田天神社境内 ふれあい広場(豊中市上新田1-17-1)■無料・申込不要■定員:先着50名(高校生以下、その保護者)
■問:千里の杜広友会TEL06-6834-5123

豊中歴史同好会例会

▶ **4/13(土)** 14時～16時

山陰における横穴式石室の受容と展開
ー東西出雲を中心にー
講師:島根県教育庁埋蔵文化財調査センター企画員　仁木　聡先生

■蛍池公民館第二集会所(豊中市螢池中町3-2-1)
■料金:ビジター聴講料1,300円
■初心者の方も気軽に参加可
■問:TEL090-5400-4638(小川)

おもてなしニッポンが誇る 暮らしに緑茶 美味しい日本茶の淹れ方、煎り方、いただき方 体験会

▶ **4/13(土)**
13時半～15時半

日本茶の淹れ方・いただき方を知れば、一服のお茶が人と人、心と心を結ぶ。茶葉を焙烙で煎る、自家製ほうじ茶づくりの実演も行う。
講師:岩崎三知子　おもてなし日本茶アドバイザー・みちこアソシエイツ代表・日ノ出窯ギャラリー店主

■箕面市中央生涯学習センター3階「講座室」(箕面市箕面5-11-23)■参加費:1,300円(茶葉などの材料費を含む 菓子付)■定員:15名(先着順)■問・申込:みのおてならい事務局
TEL/FAX 050-3488-1543
E-mail minohjuku@gmail.com

スーパーフードの効用と健康長寿

▶ **4/13(土)**
10時半～12時

これまでの講義の様子

スーパーフードの歴史と思想、日本の食生活に即した効能・効用を解説し、美味しく食べるための実践的な調理法などを紹介。
山口明人(大阪大学産業科学研究所特任教授)

■大阪大学中之島センター(大阪市北区中之島4-3-53)■受講料:1,620円■申込:朝日カルチャーセンターTEL06-6222-5224または、「Handai-Asahi中之島塾」で検索■問:大阪大学21世紀懐徳堂TEL06-6850-6443/info@21c-kaitokudo.osaka-u.ac.jp

コンサート　ギャラリー　催し
ミュージアム　講座・講演

プレゼントのご応募はWebから可能です。

下記URL、応募フォームよりご応募ください
※締め切りは各イベントによって異なります
※応募は毎月26日以降から可能です
http://present.citylife-new.com

掲載無料
あなたの街の情報をお待ちしております!
メール play@citylife-new.com
※応募・掲載希望月の前月8日まで(以降も受付の場合あり)
※掲載の場合のみ、編集部からメール連絡いたします。
※返信がない場合、掲載を見送りさせて頂く場合があります。

子ども/おもちゃの博覧会

▶ **～5/28(火)**
10時～17時
※入館は16時半まで
休館日:毎週水曜日
※5/1(水・祝)は開館

明治時代以降における日本の社会の大きな変化は、その時々の子どものありようや人びとの子ども観に影響を与えた。本展では、江戸時代から戦後のさまざまな玩具をつうじ、子どもや子どもをめぐる社会の変遷とその意味を探る。

招待券プレゼント ペア1組(応募締切4月6日必着)

■国立民族学博物館　特別展示館(吹田市千里万博公園10-1)■観覧料420円
■問:国立民族学博物館TEL06-6876-2151

吹田市交響楽団 第86回定期演奏会

▶ **4/29(月・祝)**
14時開演
※開場13時半

吹田市を拠点に活動する市民オーケストラ。団員は約70名がお送りする定期演奏会。
[曲目] ベートーヴェン/エグモント序曲
チャイコフスキー/ヴァイオリン協奏曲
(ヴァイオリン独奏:馬渕清香)
ブラームス/交響曲第2番
[指揮] 米山 信・新谷 武

■豊中市立文化芸術センター大ホール(豊中市曽根東町3-7-2)■入場料:前売・吹響友の会500円/当日600円■問:吹田市交響楽団TEL06-6876-0625(安部、22時まで)・suitaso@gmail.com■吹響ホームページ:http://www.suitaso.org/

小松崎健&伊藤賢一 Joint Live Tour

▶ **4/21(日)**
13:30開場
※開演14:00

打弦楽器ハンマーダルシマーの日本のパイオニア、小松崎健。叙情的な風景を抜群の美音で奏でるギタリスト、伊藤賢一。ソロ演奏とセッションをお楽しみに。

■アトリエリュシオル(箕面市半町2-18-1)
■料金:2,500円(紅茶&ドイツ焼き菓子付)
■問:TEL080-3786-7038
E-mail luciole2181@gmail.com

市民公開講座 ここまで進んだ!子どものこころの科学 ～最新研究から見えてくる発達障害～

▶ **4/20(土)**
10時～12時半

UGSCD
大阪大学大学院
大阪大学・金沢大学・浜松医科大学・千葉大学・福井大学
連合小児発達学研究科

大学教授らによる講演と10年の研究科のあゆみに触れる展示・体験コーナーを併設。

■大阪大学中之島センター10F　佐治敬三ホール(大阪市北区中之島4-3-53)■無料
■定員:150名※事前申込制・託児所あり
■申込方法:TEL・FAX・WEB■問・申込:TEL06-6879-3863・FAX06-6879-3863・E-mail office@kokoro.med.osaka-u.ac.jp

特別展「明恵の夢と高山寺」

▶ **3/21(木・祝)～5/6(月・振替休日)**
休館日月曜日※4/29、5/6は開館
10時～17時※入館は16時半まで

明恵上人(1173～1232)は京都・栂尾の高山寺を築いた鎌倉時代の高僧。自分の見た夢を長年にわたって記したことでも知られ、その「夢記」を手がかりに、関連する絵画、彫刻作品を展示。高山寺が所蔵する国宝「鳥獣戯画」(全4巻)も公開。※会期中、展示替有

招待券プレゼント ペア1組(応募締切4月6日必着)

■中之島香雪美術館(大阪市北区中之島3-2-4中之島フェスティバルタワー・ウエスト4F)■料金:一般1,300円、高大生 800円、小中生400円(前売りはそれぞれ200円引き)■問:TEL:06-6210-3766

City Life NEWS CULTURE

廃棄物が生み出す 新たな価値「アップサイクル」

廃棄品を活用して新しい製品を作る「アップサイクル」がファッションやプロダクトの分野で注目を集め始めている。ゴミの減量が全国的に課題となる中で、アップサイクルは今後一つの解決法となりえるのだろうか。

1

2

3

4

5

6

7

8

1.自転車パーツを組み合わせてできたハンガーラック「ハンガー楽」 2.端材を和紙で包んだLED行灯「wa+」 3.エンジンバルブとバネのツールスタンド「輪立」 4.銅線の束を電球に巻き付けた球体のライト「prem」 5.バネを利用した椅子「e-spring」 6.エンジンバルブのシャンパングラス 7.ママチャリスタンドで折りたたみテーブル「Atelier Exterieur」 8.コイルと木材のファイル「Listing file」

廃棄物をかっこよく便利に

廃棄物を再資源化し、新たな製品の原料として利用することを指す「リサイクル」とは異なり、端材（不良品、不用品）の特徴を活かしてあらゆる部分を利用し、クリエイティブな工夫を凝らして元の製品よりも価値の高いものを生み出すことを「アップサイクル」という。

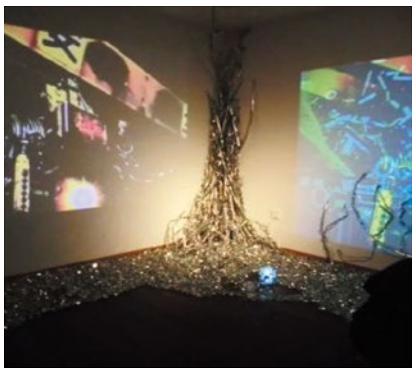
デザイン会社レイ・クリエーション代表の原田徹朗さんは、8年ほど前から工場の端材や不良品を活用して新たなプロダクトを生み出すアップサイクルに取り組み、その活動を民間企業や教育の現場に波及させている。

阪大で生まれた 端材ブランド「etsaw」

大阪大学では、学生の創造力を養うことを目的に、2014年から一般教養の授業にアップサイクルを取り入れている。その講師を務め、学生にアップサイクルの手法を伝えているのが原田さんだ。授業は、学生たちが実際に工場に行き、匂いや音を体感しながら端材を得るために自ら交渉するところからスタート。持ち帰った端材をもとに、外部から招いたクリエーターとペアになって製品化のアイデアを出す。これまでに、ネジやボルトなどの端材から椅子や照明、食器など、創意工夫にあふれる製品が数多く生まれた。これらは、ゴミ箱を意味する英語「waste」を逆さまにした「etsaw（エットソー）」としてブランド化され、「不良品から富良品へ」と題された展示会などで公開・販売されてきた。

どのようにして端材や不良品が出るのかを知るために、実際に工場を見学。

阪大での講義の様子。学生1人につき、工業デザイナーなどのクリエーターが1人ずつ講師として指導する。



2013年に開催された「ネジ工場ー不良品から富良品へ」イベント。

不良品のネジで 一夜限りのイベント

2013年には、大阪のとあるネジ工場で年間100tも廃棄されていたネジを活用し、「ネジ工場ー不良品から富良品へ」という展覧会を奈良県のギャラリーで開催した。床には大量のネジをばらまき、室内には工場で撮影した製造現場の映像を4台のプロジェクターで映し出し、ネジを製造する際の機械音をミックスして作り上げたBGMを響かせるという独創的なイベント。最終日には約200人がネジ空間の中でパーティーを催し、ネジとアートが一体になることで製品の価値の高さを知らしめた。「端材を使えば、プロダクトの生産だけでなくイベントもできる。どうコミュニティを形成し、事業にどう発展させるかを考えることが大切です」と原田さん。

工場の改善活動にも

原田さんがアップサイクルに取り組み始めたのは、コンサルティングを行なっている工場の職場改善活動の一環だった。高い品質基準を誇る日本の生産現場では、基準に満たない製品が大量に廃棄されている。不良品を再利用するより、廃棄して新しく作り直したほうが生産性は高まるからだ。しかし、そこに創意工夫はない。「端材から生まれた製品を見れば、捨てられるものに価値があることが工場の社員にも分かるはず。自分たちが素晴らしいものづくりをしているという誇りを再認識でき、それが新しい発想を生むのでは」と原田さん。機械的ではないポジティブなものづくりが、本当の意味での生産性向上、改善活動につながると話す。

原田さんの目標は、アップサイクルで作ったものを製品化すること。しかし、製造業は日々の業務に忙しく、また端材では安定的に一定の数量を生産することが難しい点が課題だ。「端材は捨てるもの、という既成概念を破って、まずはそこに価値があることを一人ひとりが認識することが大事ではないでしょうか」。

初代「黄金の顔」は直径10.6メートルで、重さは鉄製フレームを含めて約12トン。
写真提供:大阪府

初代「黄金の顔」などを展示する施設建設へ
大阪・関西万博を盛り上げる

大阪万博の「日本館」で展示されていた「よろこびの塔・かなしみの塔」の巨大タペストリー(高さ9.2m、幅19.2m)やその他展示物も公開予定。入館料、その他の展示物は検討中。
写真提供:大阪府

大阪府は、万博記念公園内にある大阪万博のテーマ館のシンボル「太陽の塔」に取り付けられていた初代「黄金の顔」の常設展示を行う施設を建設することを発表した。初代「黄金の顔」は1970年の大阪万博開催以来、1992年の大改修時まで太陽の塔の顔を務め、それ以降は分解されて公園内の収蔵庫に保管されていた。現在、太陽の塔に取り付けられているのは2代目となる。今回の展示施設の建設は、2020年に迎える大阪万博50周年の記念事業の一環として計画されたもの。2025年開催予定の大阪・関西万博の機運醸成にもつながると期待されている。オープンは来年夏頃を予定。大阪万博の出展施設であった「鉄鋼館」を利用した記念館「EXPO'70パビリオン」に隣接する形で建設が進められる。

大阪・関西万博を祝して“思い出の品展”を開催

2025年の大阪・関西万博、開催決定を記念して、「私の大阪万博　思い出の品展」が万博記念公園にて3月9日から開催されている。シンガーソングライターの嘉門タツオさんや漫画家・キャラクターデザイナーの青木俊直さんなど、1970年大阪万博ゆかりの15人から協力を得て、約400品もの思い出の品を展示している。

3月8日に実施された内覧会。左から、MCを担当したミサイルマン西代洋さん、ゲストの河内家菊水丸さん、銅原和子さん、(元ミノルタ迷い子センター勤務)、玉置泰紀さん(株)KADOKAWA2021年室担当部長 エグゼクティブプロデューサー)。

8日に実施された内覧会にも出席した河内家菊水丸さんも、70年の大阪万博で食べた弁当の包み紙や、同年に企画・製作され話題となった松下電器(現・パナソニック)のタイムカプセルのミニチュアなどを出展した。

大阪万博にまつわる、河内家菊水丸さんの思い出の品々。

2月19日には、吹田警察署長、吹田市長出席のもと出発式も行われた。

分別用コンテナに貼付するシール

吹田市　資源物の持ち去りが禁止に

吹田市は4月1日より、ごみ集積場所から資源物を無断で持ち去る行為を条例で禁止することとした。市は以前から看板の設置やパトロールによって持ち去りの抑制を図ってきたが、空き缶をつぶす音やごみの散乱などに対する市民からの苦情がここ数年で増加したことから、条例での禁止にふみきった。指導や勧告を受けながら該当行為を繰り返した場合には、氏名などの公表や、20万円以下の罰金が科されることもある。市は今年に入り、周知パトロールやチラシ、看板、分別用コンテナに貼付するシールの配布、ごみ収集車でのアナウンスなどを通して周知を図ってきた。今後も吹田警察署と連携しながら早朝の防止パトロールを行い、実効性を高めていく。市は、深夜早朝の持ち去りを防ぐため、収集日当日の午前8時までにごみを出してもらうこと、また、行為者とのトラブルを防ぐため、該当行為を見かけた場合も直接注意しないよう市民に呼びかけている。

保育所入所の選考に230時間
AI導入で数秒に短縮

池田市は、保育所入所の選考業務にAI(人工知能)システムを利用すると発表した。約500万円の予算を計上、来年度入所分から稼働する。これまで同市では、保育所の入所選考業務に約230時間を要していたが、AIを使用すると、数秒で結果を導き出せるという。市の担当者は、「空いた時間は、保護者の希望をより細やかに聞き取るなどといった、人にしかできないことに費やしたい」と話す。

保育所入所の選考は、保護者の勤務状況などを点数化し、点数の高いものから決定するだけという単純なものではなく、各戸の異なる家庭環境や希望する状況を考慮する必要があるため、時間を要していた。そのため、選考結果の発送も申し込みから約2カ月かかっており、選考にもれた場合に保護者は、新年度まで約1カ月半の短い期間で、別の方法を考えなければならない。今後はAIを導入することで、結果発送までの期間を従来より1ヶ月程度短縮できると見込んでいる。

市の担当者は、「業務の効率化だけではなく、より公平な選考が実現できる」、とAIの導入に期待する。

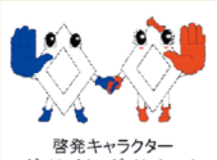
しっかりとした意思表示を「横断歩道ハンドサイン運動」の実施

協力:大阪府警察

主に信号機が設置されていない横断歩道で、歩行者の安全確保を目的とする運動「横断歩道ハンドサイン運動」。大阪府下の横断歩道では、車両が一時停車しない車が多く見受けられ、安心して横断歩道を渡ることができない現状となっている。そのことから、道路交通法第38条「横断歩道における歩行者の優先」の規定を徹底するとともに、ドライバーに横断歩道や自転車横断帯があることを事前に知らせる「ダイヤマーク」の周知を進めている。

「ハンドサイン」は、横断歩道を渡ろうとする歩行者と、これに気付いたドライバーが、目と目を合わせて安全を確認する「アイコンタクト」に加え、互いに手でも合図(ハンドサイン)し、意思疎通を図ること。歩行者は横断しようとする意思を明確に示すため、手のひら等をドライバーに見せるなど「渡ります」と手で合図(ハンドサイン)を行い、それを確認したドライバーは横断歩道手前で停止し、歩行者に対し「お先にどうぞ」と手で道路の横断を促す(ハンドサイン)といった一連の行動を行うよう推奨している。

横断歩道を渡る際は意思表示をしっかり行ったあと、左右の安全を確認して渡るよう心がけよう。



啓発キャラクター
ダイヤくん、ダイヤちゃん

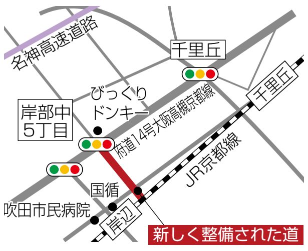
▲大阪府警察交通部YouTube公式チャンネルでは、啓発キャラクター「ダイヤくん、ダイヤちゃん」の動画などを公開

City Life NEWS

全国で注目される施策や課題は、地域で暮らす私たちにどう影響するのか?身近に起きた出来事やトレンドなど、幅広い分野のニュースを紹介していきます。ネットでもさまざまなニュースを紹介しています。

シティライフNEWS で検索

移転した吹田市民病院
患者支援センターを開設



吹田市民病院の現在の外観写真。JR岸辺駅から連絡通路で直結している。

市立吹田市民病院は、昨年12月にJR岸辺駅前に位置する北大阪健康医療都市（健都）への移転に伴い「患者支援センター」を開設した。これは入院前に、安心して入院できるように適切な入院準備のための支援を行い、退院後も安心して生活できるように、制度の活用、施設入所や転院に関する相談を社会福祉士や看護師など、多職種の職員が連携して支援している。病気に対することや介護、がん疾患に関する疑問や悩みごとの相談窓口にもなっている。2019年7月に移転する国立循環器病研究センターとの医療連携を行い、地域医療の質の向上が期待される。

健都のアクセス向上
亥子谷から直結が道路開通

JR岸辺駅前に広がる北大阪健康医療都市（健都）のアクセスが向上した。亥子谷から国立循環器病センター（＝国循）に直結する「都市計画道路岸部中千里丘線」が2月7日に開通した。

同道路は、吹田市岸部中5丁目から摂津市千里丘新町までの約550メートル。府道豊中摂津線と大阪高槻京都線（＝産業道路）とに接続している。

市立吹田市民病院と今年7月に移転する国循への緊急車両の通行を確保と、岸部中地区の交通の分散化を図る。

写真はびっくりドンキーから健都に向かって撮影。渋滞しやすい産業道路を横切り、約550mで国循に到着する。

豊中市在住の小説家が児童文学賞を受賞
「ペンギンは空を見上げる」

岡山市の文学賞「第34回坪田譲治文学賞」に、豊中市在住の小説家、八重野統摩（やえのとうま）さんの「ペンギンは空を見上げる」（東京創元社）が選ばれた。同賞は児童文学の第一人者、故坪田譲治氏の功績を称え、「大人も子どもも共有できる世界を描いたすぐれた作品」を対象とするもの。受賞は、毎年1年間に刊行された小説や文学作品から選ばれる。選考委員は阿川佐和子、五木寛之、川村湊、中脇初枝、西本鶏介、森詠、森絵都（敬称略）。

「受賞後のプレッシャーは感じますが、今とても楽しく小説を書いています。子どもたちも、夢や楽しいことがあれば、やりたいことをやってほしい」と八重野さん。

今までにないタイプの作品

受賞作は、NASA（アメリカ航空宇宙局）のエンジニアを志す小学6年生、ハルの成長物語。意地っ張りな性格からクラスで孤立しながらも、自作の風船ロケットで宇宙撮影を目指し奮闘する姿と、転校生の金髪の少女イリスとの交流を描いた。ジュヴナイル・テイスト（少年少女向け）であるもののミステリ要素もあり、今までの坪田譲治文学賞にはない作品。選考委員の中脇さんは、「選考会では意見が大きく分かれた。確かに気になるところはあったが、それを上回る魅力がある。未来に希望を抱かせる作品で、若い書き手のこれからの可能性に期待したい」と語った。

夢に向かう姿に胸打つ

作者の八重野さんは、2012年にデビューした新鋭の小説家。大学時代から小説を書き始め、在学中はほぼ4年間執筆と投稿を繰り返していたという。卒業前に電撃小説大賞へ投稿した作品が編集者の目にとまり、翌年「還りの会で言ってやる」で小説家デビュー。本受賞作は5作目の小説となる。構想は早くにできあがっていたものの、小説の軸となる「風船ロケット（スペースバルーン）」の描写が、電波法や航空法に抵触しないようまとめるのが大変だったという。今回の受賞について、「受賞はないと思っていたので驚きました。大人、子ども問わず、ハルが夢に向かって前向きに努力する姿を見ていただけたら」と話した。

2021年4月オープン予定
箕面船場阪大前駅のまちづくり

2020年度中（2020年4月〜2021年3月の予定）に開業する北大阪急行の二つの新駅。その新駅の一つ「箕面船場阪大前駅」の周辺では、大阪大学箕面キャンパスや複合公共施設が（2021年4月にオープン予定）新設されるなど、船場のまちが様変わりしそうだ。箕面市では「文化とビジネスの拠点」として位置づけているこの新駅。歩行者デッキが新設されるなどまち全体の利便性の向上も期待できる。

地上6階、地下1階の複合公共施設

文化ホール（大ホール1401席、小ホール300席）、図書館（蔵書70万冊以上）、生涯学習センター、駐車場が一体となった施設。2021年4月にオープンをめざしている。

Pick up!
鍼灸院

信頼の鍼灸院が今春、移転リニューアル

東洋医学理論に基づき、自律神経のバランスを整え、自然治癒力を高める施術で信頼を得ている同院。頭痛ならコリやめまいなど、ほかの症状との関連性を探り、痛みのタイプを見極めて的確にアプローチ。更年期障害や不眠、腰痛などの悩み、一度相談してみて。

たか鍼灸院
豊中市旭丘8-79-1
営／8時半～12時半 16時～20時（水・土の午後は休診）
日祝定休
06-6850-7222
http://takashinkyuuin.com/

■ MENU
- 自律神経調整コース……5,000円
- 胃腸環境調整コース……5,000円
- 冷え／むくみ改善コース…5,000円

■ 特典
「シティライフを見た」で
初診料（1,500円）無料（4月末まで）

乗馬でもっとHappyに♪
まずは **試乗会へ**
手ぶらで参加できる試乗会は、
触れ合いから乗り方まで丁寧にレッスン。

お子さんの感性が豊かに!
馬との触れ合いの中、豊かな心が育まれます。馬に乗れるという自信から、集中力や積極性が身に付き、「ゲームより乗馬が好き!」というお子さんも。

「大好きな馬と仕事ができて、毎日幸せです」と、同クラブのスタッフ。

気分爽快、ストレス解消!
乗馬は癒しと運動、心身共にリラックスを。仕事帰りに立ち寄って、ストレス発散すれば気持ちもスッキリ!キレイな姿勢やダイエット効果も期待できます。

特 典「シティライフを見た」とご予約の方、
乗馬試乗会
無料ご招待先着15名様
（新規の方、1回限りのご利用）
（別途馬具レンタル料、保険代合計1,820円必要）
ジュニアには入会時**お得な割引あり**
- 所要時間60分（試乗20分＋厩舎見学＋同クラブシステム説明）
- 体重80kgまでの方
- 小学3年生～70歳対象
- 未成年は保護者同伴

試乗会での試乗時間を**10分延長!**
ご家族2名以上で入会された方に**特典あり**
（4月末まで）

「乗馬学校」のご案内
インストラクター養成コース（12ヵ月コース）
既務員養成コース（6ヵ月コース）
詳しくはお問い合せを。

服部緑地乗馬センター
06-6863-0616（担当：竹本）
https://www.hattori-jobafoundation.com
豊中市服部緑地1-5
営／平日9時～20時、土日祝9時～18時
電話受付／平日8時半～18時、水曜13時～18時
火曜（全日）、水曜午前休　要予約
有料駐車場あり　※動物取扱業登録済

ペン習字　かきかた　筆ペン　毛筆

公文書写教室の先生になりませんか

安心のサポート 充実した育成制度
自宅・貸し会場で開設可能

KUMON

25歳～60歳までの文字を指導すること、文字を学ぶことに関心のある女性の方のご参加をお待ちしております。
※指導者を目指す方のための養成制度もございます。

＊4月の教室開設説明会《10:00～12:00（2時間）》

地区	日	会場
なんば	4/11（木）	公文教育研究会 大阪南事務局 講習会室（パークスタワー 18F）南海電鉄「なんば駅」中央口・南口直結、地下鉄御堂筋線「なんば駅」南改札口より徒歩約7分
千里中央	4/18（木）	千里朝日阪急ビル 14階 第3会議室 北大阪急行（地下鉄御堂筋線）「千里中央駅」下車 南改札口より徒歩3分、大阪モノレール「千里中央駅」直結
梅 田	4/19（金）	阪急グランドビル 26F 11号室 JR「大阪駅」、阪急・阪神「梅田駅」より徒歩5分
新大阪	4/24（水）	公文教育会館 6F 6E会議室 JR「新大阪駅」1F正面口より徒歩約5分、地下鉄御堂筋線「新大阪駅」1F南改札より徒歩約5分
京 都	4/25（木）	メルパルク京都 4F 研修室1 JR・地下鉄・近鉄「京都駅」下車すぐ

●当日ご都合の悪い方は、お気軽にお問い合わせください。
※教室を開設する方はフランチャイズ契約を結ぶこととなります。詳細はWEBサイト、または説明会にて。

公文エルアイエル
当社は公文グループで書写の教室を全国展開しています。
0120-410-297
〒532-8511 大阪市淀川区西中島5-6-6公文教育会館6F
●詳しくはWEBサイトまで 公文書写 検索

庭木1本から承ります!

お客様とのお約束
☆庭木1本より明瞭料金
☆土日でもOKです
☆トイレはお借りしません
☆お茶はご遠慮します

シティライフをご覧の方へ
生垣剪定幅1m（高さ2m）
通常2,000円を（※税別）
先着10名様 **1,000円**

1本からのお庭サービス ガーデンエクスプレス
大阪支店／茨木市桑田町4-1　営業時間／9:00～17:00
072-665-8371

公益社 KOEKISHA

公益社の無料お葬式相談

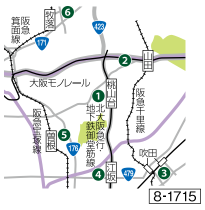
読者限定クーポン
本券持参で「エンディングノート」プレゼント!
[有効期限 5月31日] ※コピー不可

ホントは気になるけれど、なかなか相談しにくい
お葬式の疑問や不安をスッキリ解決します。
わかりやすくご説明いたしますので、
どんなことでもご相談ください。

参加者の声
- 事前に相談していたおかげで、急なお葬式にも慌てることなく、お別れの時間がゆっくりとれました。
- 何にいくらかかるのか、予算やしきたりがわかって不安が解消されました。
- 費用をお得におさえる方法を知ることができました。
- 相続やお墓のことなども相談できてよかったです。

お申込み・お問合せはこちら
公益社 ご葬儀相談センター［受付時間9:00～17:00］
0120-567-701
「シティライフを見て」とお電話ください。
ホームページ https://www.koekisha.co.jp

［お近くの会館・営業所］
1. 公益社 千里会館
2. 公益社 千里山田会館
3. 公益社 吹田会館
4. 公益社 江坂会館
5. 公益社 豊中会館
6. 公益社 箕面営業所



8-1715

弁当・オードブル 宅配専門店

黒毛和牛のヘレステーキ膳
2,500円（税別）

法要や慶事からちょっとした
集まりまで、さまざまなシーンで
ご利用いただける近江牛などを中心に
お肉にこだわったお弁当やオードブル
をご家庭や職場までお届けします。
※お弁当のご注文は合計10,000円以上から承ります。
配送料はかかりません。

「新たな門出のお祝いに」

厳撰
サーロインステーキ膳
2,000円（税別）

おもてなし肉料理
中乃屋
NAKANOYA
吹田市山田東1-9-1
受付／平日10時～18時
TEL 06-6170-5114
FAX 06-6170-5140
詳細はこちらへ
中乃屋 弁当 で検索

パ ア 内職：自宅でできる簡単な磨き作業

お仕事情報

業績好調につき、増員募集です！

職 手のひらサイズのリングを磨く作業、コンパクトサイズのルーターを使っての簡単な作業で、長く続けて頂ける魅力的なお仕事です！ 時 空いている時間にご自宅でできます 給 1個20円～ 資 特になし、丁寧にお仕事していただける方、長期で活躍できる方、当社(下記)へ商品の納品が可能な方、マイカーをお持ちの方は歓迎！ 応 まずはお問い合わせください。

有限会社ハルトデザイン
箕面市西宿1-1-5　受／10時～19時　木曜・祝日定休
072-796-7701　担当／鼻戸

内職スタッフは全員女性スタッフ！家事や育児と両立しながら無理なく働けます。

地下1200メートルから湧き出る天然温泉は湯上りにお肌がすべすべになることで「箕面美人の湯」と命名されました。炭酸水素ナトリウム（重曹泉）で溶存物質5632mgと多く療養泉となります。

熱波発汗ロウリュウ新導入!

毎時00分に開催!!
サウナの本場フィンランドで行う熱気浴。サウナストーンに自動で水を注ぐとマイナスイオンを含んだ蒸気で体感温度上昇。

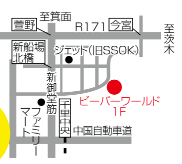
土日祝は朝風呂!朝6時オープン 朝食バイキング実施中
水春亭（受付7時～9時45分）
G・W
4/28、5/5 朝食バイキング980円
4/27、29～5/4、5/6 朝定食ミニバイキング660円
※上記以外も土日祝は朝風呂と朝食バイキングを開催中!

入館料	平日	大人…750円・小人…370円・幼児…100円
	土日祝	大人…800円・小人…400円・幼児…100円
岩盤浴料	平日	大人…750円・小人…370円
	土日祝	大人…800円・小人…400円（小学生以上に限る）

※大人＝中学生以上、小人＝保護者同伴に限る、幼児＝3～4歳、2歳以下は入浴料無料
※全て税別

4月限定　期間限定で男女浴場に
桜シャンプー、リンス、ボディソープを設置しています。

箕面湯元 水春
箕面市船場東3-13-11 ビーバーワールド箕面船場店
営/平日9時～翌午前2時 土日祝 6時～翌午前2時
(受付終了 翌午前1時まで) 年中無休
072-726-4126
朝風呂 土日祝開催



箕面湯元水春限定 2019年5月末まで
この記事持参で
大人入浴料金
100円OFF
【4/27～5/8は利用不可】
※入店受付時にご呈示ください。（1枚で4名様まで、他サービス併用不可）

箕面湯元水春限定 2019年5月末まで
この記事持参で
入浴＋岩盤浴＋レンタルタオル
平日1,750円、土日祝1,850円
⇒**1,300円**
【4/27～5/8は利用不可】
※入店受付時にご呈示ください。（1枚で4名様まで、他サービス併用不可）